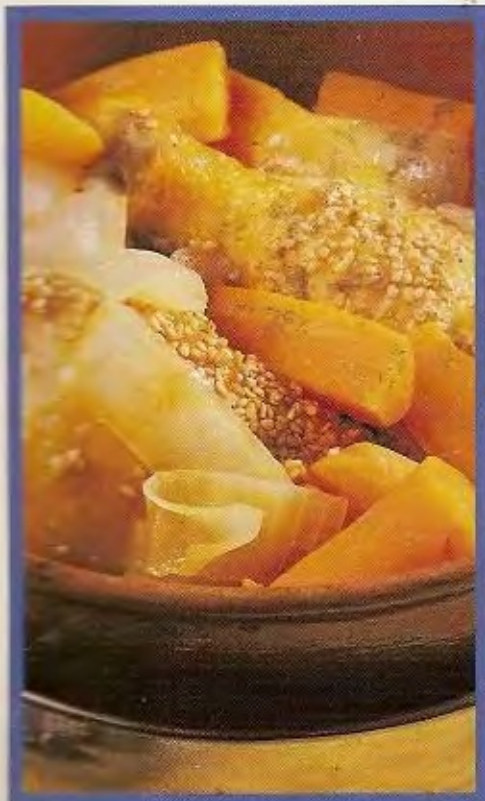
KENA cocina

Ricos postres

Cocina para la familia



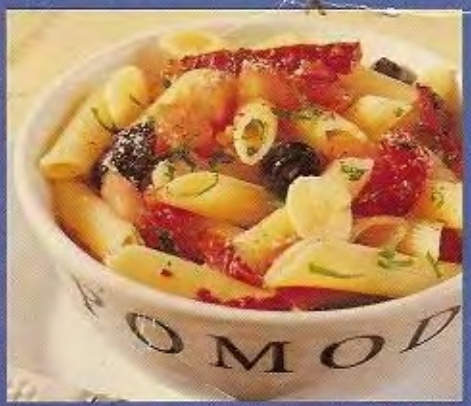
Platillos variados con pollo, carne y pescado

MÁS DE 70 RECETAS fáciles y rápidas para darle gusto a todos

Un dulce 14 de febrero

Increíbles ideas para que los niños coman bien

Todo con VERDURAS



Novedosas PASTAS

PERAS de temporada

00026
0 74470 56628 1
PRECIO $30.00
$38.00
www.grupoarmonia.com.mx
grupo editorial armonía

La especialidad de la casa

El hojaldre les encanta a los pequeños; prepara estas nutritivas recetas y verás cómo se lo terminan ¡todo!

Por: Gabriela Garay

Vol au vent de champiñones

(6 porciones)

Ingredientes:

600 g de pasta hojaldre
1 huevo
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de cebolla picada
200 g de champiñones
250 g de camarón pacotilla
1 1/2 tazas de crema dulce
300 g de queso manchego

1. Estira la pasta hojaldre de siete cm de ancho con ayuda de un rodillo, sobre una superficie plana enharinada.

2. Corta la pasta con un cortador de galletas en forma de flor. Usa un cortador de círculo para el centro; cuida que tenga sólo la mitad del grueso.

4. Hornea las flores a 190°C durante 30 minutos, o hasta que estén doradas.

5. Por otro lado, en una cacerola, funde la mantequilla y saltea las cebollas. Agrega los champiñones rebanados y déjalos a que tomen color y se suavicen. Añade los camarones cortados en cuadritos, la crema y el queso; este último debe quedar fundido. Sazona con sal y pimienta.

6. Rellena los vol au vent con la mezcla de champiñones y sirve.

Pollo manchego

(4 porciones)

Ingredientes:

1 cucharada de leche
2 cucharadas de mostaza Dijon
1 taza de queso manchego, rallado
3 cucharadas de harina
2 cucharaditas de cebollín picado
4 pechugas de pollo, limpias

1. Mezcla la leche con la mostaza.
2. Aparte, mezcla el queso con la harina y el cebollín.
3. Sumerge el pollo en la leche y luego en la mezcla de queso.
4. Hornea las pechugas a 190° C durante 45 minutos y sirve.

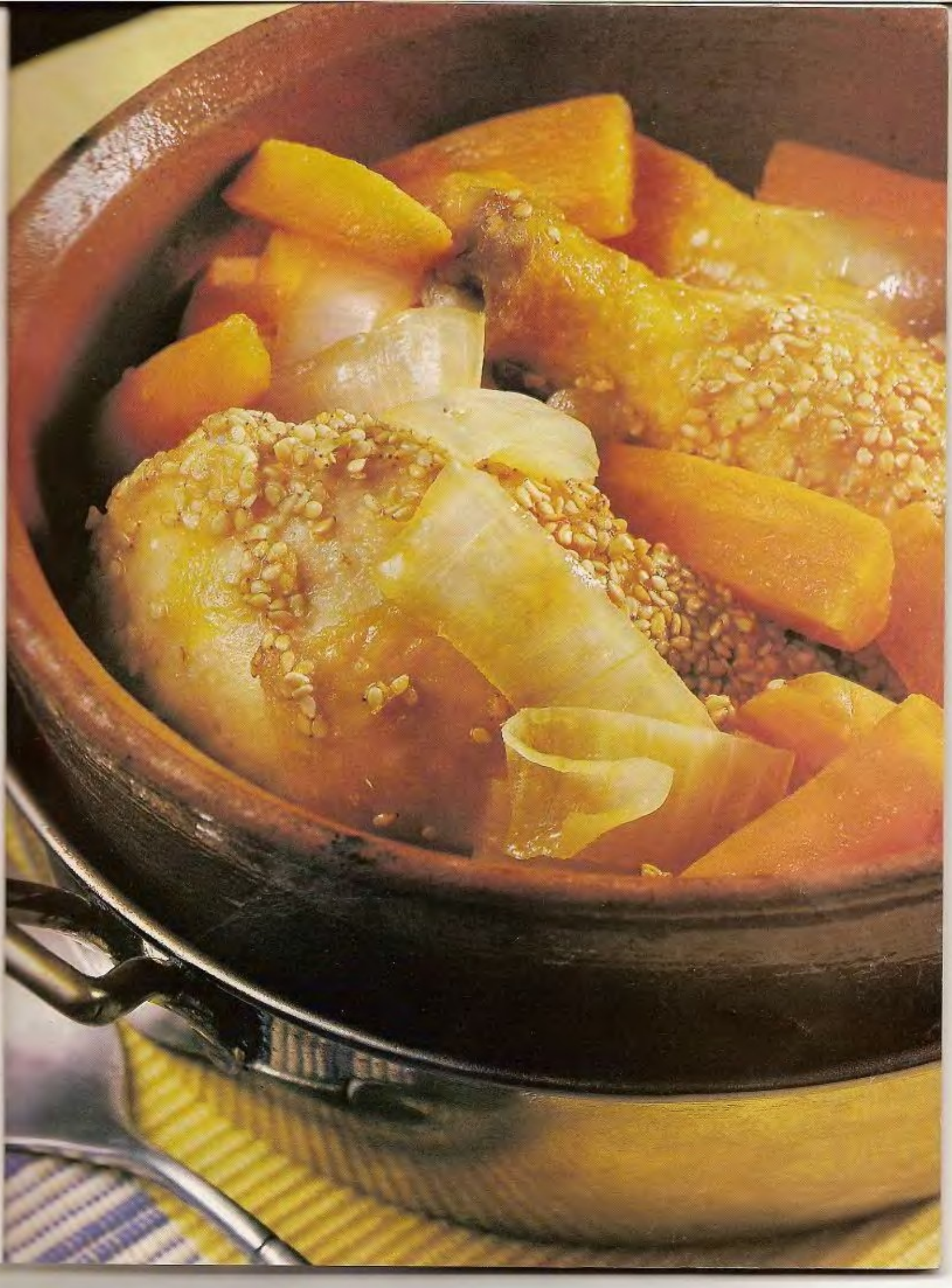
Pollo al ajonjolí

(6 porciones)

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
6 piezas de pollo
2 naranjas
1 cebolla cortada en trozos
2 tazas de zanahoria
2/3 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de brandy
2 cucharadas de ajonjolí
1 cucharada de fécula de maíz
• sal y pimienta

1. En una cacerola calienta el aceite y saltea el pollo, hasta que dore.
2. Corta las naranjas en cuartos y agrégalas al pollo.
3. Añade la cebolla y las zanahorias, cocina durante un par de minutos, sazona al gusto y agrega el jugo.
4. Cubre la cacerola con su tapa y cocina el tiempo suficiente para que el pollo esté suave.
5. Agrega el brandy y el ajonjolí, cubriendo completamente el pollo. Cocina tres minutos más, añade la fécula y sazona al gusto.



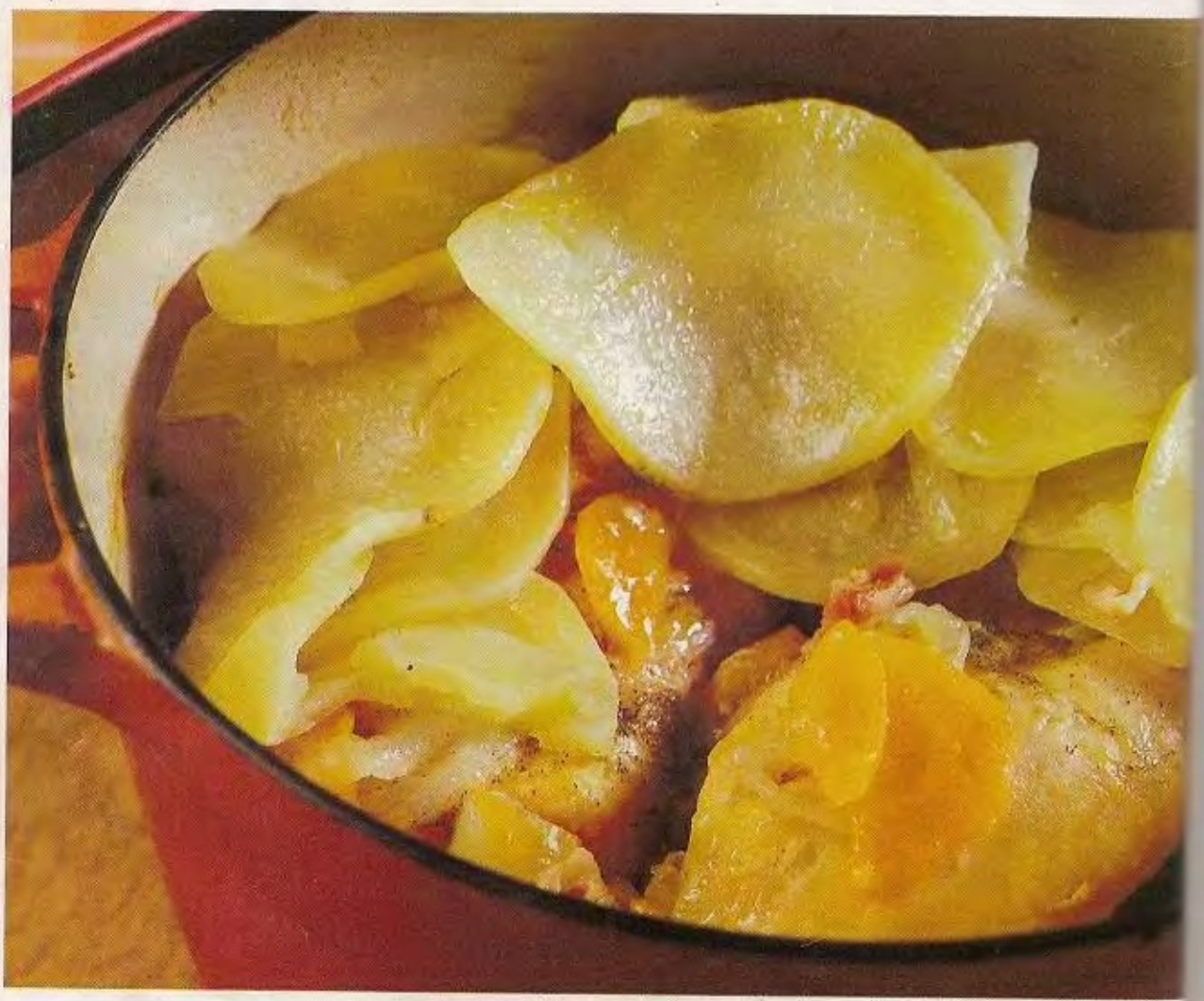
Pollo campirano

(6 porciones)

Ingredientes:

- 6 piezas de pollo
- 4 papas medianas
- sal y pimienta
- 1 manojo de hierbas de olor
- 1 taza de tocino cortado en cuadritos
- 1 cebolla picada
- 1 taza de zanahoria rebanada
- 2/3 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla fundida

1. Limpia muy bien el pollo quitándole toda la grasa.
2. Pela las papas y córtalas en rebanadas delgadas.
3. En una cacerola honda, acomoda una capa de papas, sazona con sal, pimienta y las hierbas de olor.
4. Encima, acomoda otra capa, pero esta vez de pollo, tocino, cebolla y zanahoria.
5. Vierte el caldo de pollo, sazona y coloca otra capa de papas.
6. Barniza las papas con la mantequilla fundida y cubre con una tapa.
7. Hornea el pollo a 180° C durante una hora o hasta que esté suave, quita la tapa y hornea un par de minutos más o hasta que doren las papas de la superficie. Sirve.



Fricasé de pollo en salsa de limón

(4 porciones)

Ingredientes:

1/2 taza de harina
- sal y pimienta

1 pollo cortado en partes
2 cucharadas de aceite
1 pimiento de cada color (verde, amarillo y verde), cortados en rebanadas delgadas
1 manojo de cebollitas de cambray
2/3 taza de caldo de pollo
1 limón, su jugo y su cáscara
2 chiles serranos finamente picados
2 cucharadas de salsa de ostión
1 cucharadita de salsa inglesa

1. Sazona la harina con sal y pimienta.
2. Cubre las piezas de pollo con la harina condimentada.
3. En una sartén, calienta el aceite y fríe las piezas de pollo. Saca el pollo de la sartén y resérvalo.
4. En el aceite, fríe los pimientos y las cebollitas de cambray; déjalos que suavicen y agrega el caldo de pollo, el jugo de limón y las cáscaras. Cocina durante cinco minutos, añade los chiles, la salsa de ostión y la salsa inglesa. Sazona con sal y pimienta, agrega el pollo y cocina a fuego bajo. Sirve.

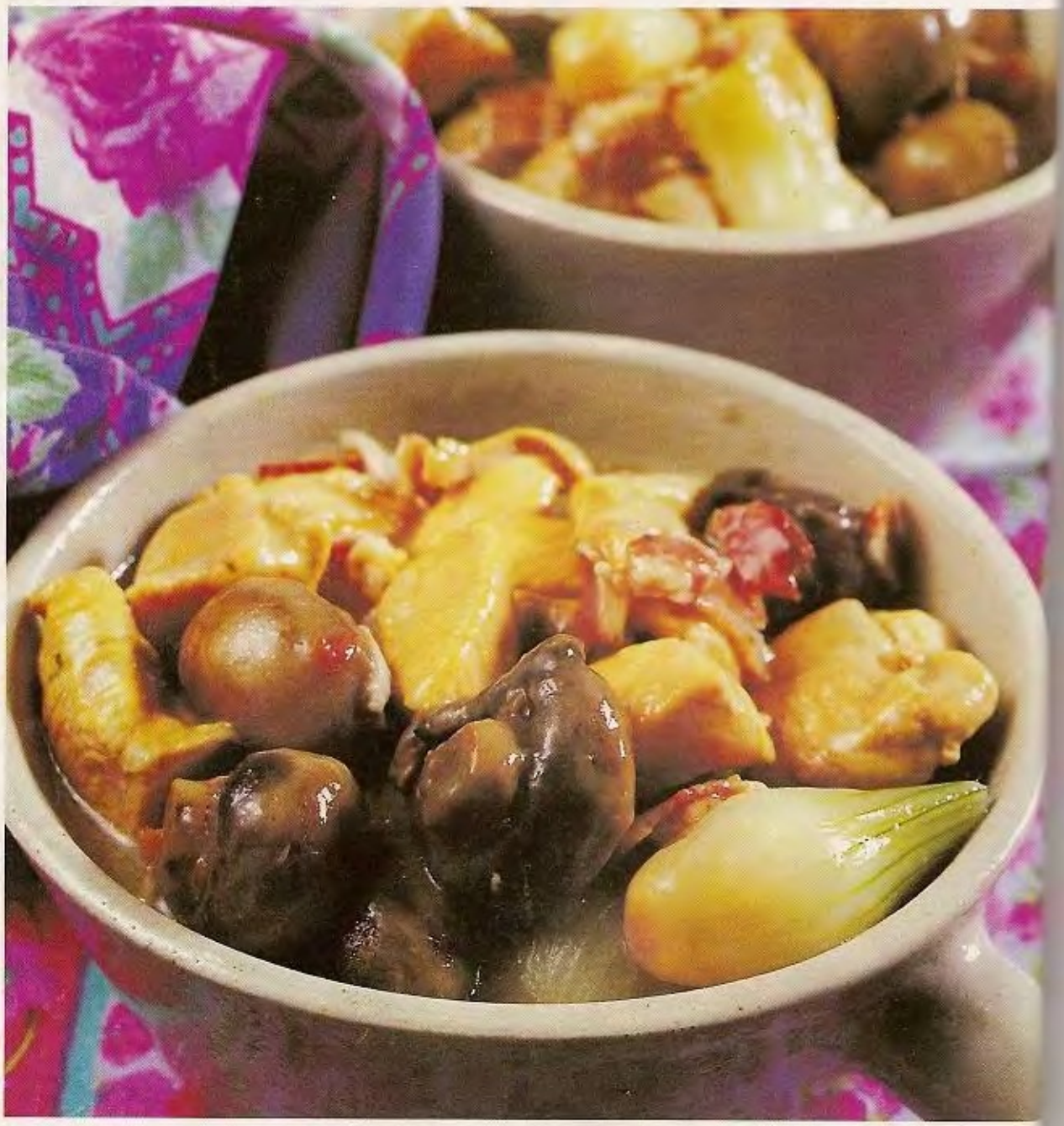
Pollo bourguignonne

(4 porciones)

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite
3/4 k de pollo cortado en cuadritos
3 tazas de champiñones
1/2 taza de tocino cortado en cuadritos
16 cebollitas de cambray
1 cucharada de harina
2/3 taza de vino blanco
2/3 taza de caldo de pollo
• hierbas de olor
• sal y pimienta

1. Calienta el aceite en una cacerola y dora el pollo uniformemente. Saca el pollo y resérvalo.
2. Calienta en una cacerola los champiñones, el tocino y las cebollas; déjalos cocinar unos minutos.
3. Añade el pollo reservado a la cacerola y espolvoréalo con la harina
4. Vierte el vino y el caldo de pollo deja hervir.
5. Espolvorea las hierbas de olor y sazona con sal y pimienta.
6. Tapa la cacerola y cocina durante varios minutos más, hasta que la salsa tome consistencia. Sirve.



Pollo al jitomate

(8 porciones)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla finamente picada
- 1 cucharadita de jengibre fresco, finamente rayado
- 1 cucharadita de páprika
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de sal
- 2/3 taza de yoghurt
- 1 taza de puré de jitomate
- 8 piezas de pollo
- • hierbas de olor
- 2/3 taza de crema ligera
- • cilantro

1. En una cacerola calienta la mantequilla y el aceite.
2. Agrega las cebollas y saltéalas hasta que se doren. Reserva.
3. En un tazón hondo mezcla el jengibre con la páprika, el vino, el comino, el ajo y la sal. A esta mezcla agrega el yoghurt y el puré de jitomate; revuelve.
4. Añade el pollo a la mezcla y regresa todo a la cacerola, hasta que dore. Si es necesario vierte una taza de agua y espolvorea hierbas de olor. Cocina hasta que el pollo suavice.
5. Finalmente, integra la crema, sazona al gusto y decora con las hojas de cilantro.

Pollo a la inglesa

(4 porciones)

Ingredientes:

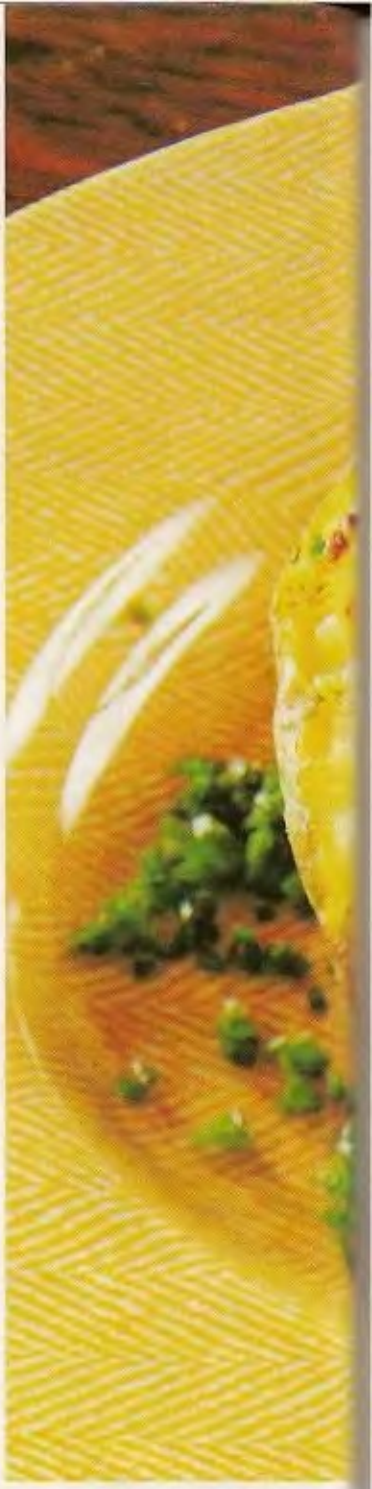
4 muslos de pollo
2 cucharadas de harina
3 cucharadas de mostaza en polvo
1 cebolla cortada en trozos
1 cucharada de aceite
2 1/2 tazas de cerveza
2 cucharadas de salsa inglesa
• sal y pimienta

1. Limpia bien el pollo y quítale el exceso de grasa.
2. Revuelve la harina con el polvo de mostaza y cubre el pollo con esta mezcla.
3. Calienta el aceite en una cacero y fríe el pollo, hasta dorarlo. Reti el pollo de la cacerola y déjalo a u lado.
4. Saltea la cebolla hasta dorarl Agrega la cerveza, la salsa ingles sal, pimienta y el pollo reservad tapa y cocínalo hasta que esté sua y sirve.

Mmmm, ¡platillos súper saludables!

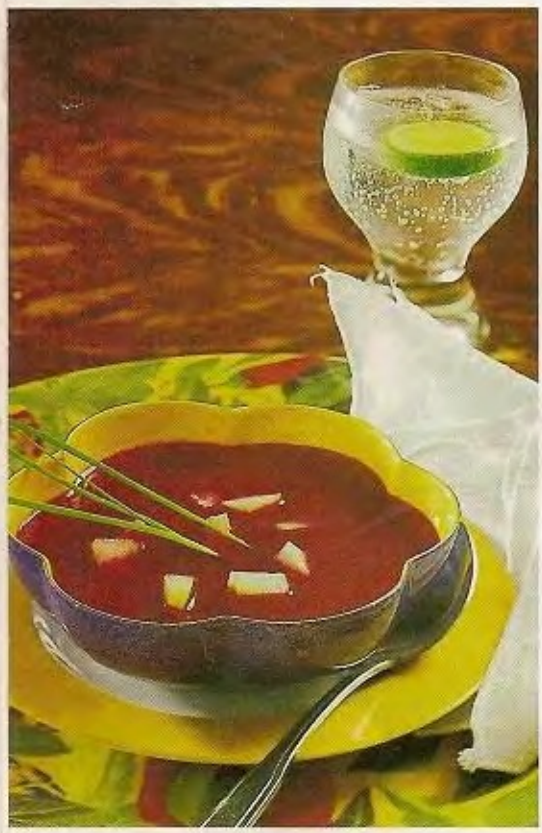
Descubre cuál es el truco para que todos coman verduras y pidan más.

Por: Lila Lomelí



Gazpacho de betabel

(6 porciones)



Ingredientes:

1 betabel sin piel, cortado en cuatro y cocido; reserva el agua de su cocción
2 jitomates guajillo, medianos
1 pimiento morrón, sin semillas
1 pepino chico, sin piel ni semillas y cortado en trozos
2 dientes de ajo
• sal y pimienta

Para servir:

4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de migas de pan duro
6 ramas de cebollín finamente picado

1. Muele en la licuadora el betabel cocido con los jitomates, el pimiento, el pepino y los ajos. Añade un poco del agua en la que se coció el betabel. Para este momento tendrás una crema ligera.

2. Sazona con sal y pimienta y guarda en el refrigerador.

3. Aparte, mezcla el aceite con las migas y cebollín.

4. Sirve el gazpacho con un poco de la mezcla preparada en el paso previo y listo.

Papa rellena de puré

(6 porciones)

Ingredientes:

3 papas blancas, con piel y co
(sólo hasta que suavicen)
2 papas blancas, sin piel y cortadas en trozos

Acros®
Una estrella siempre contigo

1/2 barra de mantequilla
2 cucharadas de crema espesa
• sal, pimienta y pimentón

1. Cuando las papas con piel suavicen, retíralas del fuego y cúbrelas con agua fría para detener la cocción.

2. Cuando las papas en trozos estén suaves y el agua en la que hirvieron se haya consumido y sólo quede un poco, machácalas y forma con ellas un puré.

3. Corta en dos, a lo largo, las papas con piel. Retira cuidadosamente algo de su pulpa y añádela al puré.

4. Mezcla todo y agrega mantequilla y crema. Sazona al gusto.

5. Rellena las pieles de las papas con el puré y espolvorea pimentón al gusto.

6. Hornea las cáscaras hasta que la superficie del relleno se dore ligeramente y sirve al momento.

Pizzas

Sopa de coliflor con almendras al pesto

(6 porciones)

Ingredientes:

1 coliflor mediana cortada en ramilletes chicos y lavados
50 g de almendras sin piel
2 cucharadas de crema de leche
• sal

Para el pesto:

1/2 taza de hojas de albahaca, lavadas
1/2 taza de hojas de perejil, lavadas
2 dientes de ajo, limpios y picados
1/4 taza de aceite de oliva
• sal y pimienta

1. En agua que los cubra, pon a cocer los ramitos de coliflor lavados. Ya suaves, separa unos cuantos ramitos y deja enfriar los otros dentro de la olla.

2. Aparte, muele en la licuado coliflor con su agua de cocció almendras limpias y la crema, obtener una crema ligera. Aña poco de sal al gusto.

3. Para el pesto, muele todo ingredientes con sal y pimienta.

4. Sirve la sopa con los ramito apartaste y con el pesto.

Acros®
Una estrella siempre contigo

2334096422

Nabos empanizados

(6 porciones)

Ingredientes:

6 nabos grandes, sin piel y cocidos
4 huevos batidos
1 taza de pan molido
• aceite
• sal

1. Corta los nabos en rebanadas, a lo largo.
2. Cubre cada rebanada con huevo batido, y después con pan molido.
3. Fríe en bastante aceite caliente cada rebanada, por ambas superficies, hasta que dores todas uniformemente. Espolvorea un poco de sal y sirve con salsa al gusto.

Para hacer la salsa con la que servimos los nabos, basta licuar 60 gramos de queso fresco con 4 cucharadas de crema espesa, 2 chiles chilpotle de lata y una pizca de tomillo.

Tradición y experiencia

Sopa de berros

(6 porciones)

Ingredientes:

2 manojos de berros
1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
5 tazas de caldo de verduras o pollo
• sal y pimienta
• pan dorado

1. Retira los tallos gruesos de los berros y lávalos perfectamente. Cúbrelos con agua dentro de una olla y cuécelos hasta que suavicen. Deja enfriar.

2. Muele los berros en la licuadora.

3. Regresa los berros licuados a la olla y agrega el aceite o la mantequilla. Cocínalos hasta que suelten el primer hervor.

4. Vierte el caldo y deja que hierva nuevamente.

5. Sazona con sal y pimienta, sirve en el fuego unos minutos y sirve con pan tostado.

El sabor ligeramente picante de berro y su aroma perfumado logran una sopa deliciosa, ligera y nutritiva. ¡Prepárala para luc

Una estrella siempre contigo

Pastel de berenjena

(6 porciones)

Ingredientes:

2 berenjenas grandes, de piel brillante y lisa
• sal

Para la salsa:

6 cucharadas de aceite de oliva
4 dientes de ajo finamente picados
1 cebolla finamente picada
2 jitomates maduros y picados
1 caja de puré de jitomate (de 210 g)
• sal y pimienta
10 hojas de albahaca finamente picada

Para las capas:

200 g de queso fresco de cabra

1. Corta las berenjenas ya lavadas en rebanadas delgadas. Cúbrelas con sal y déjalas reposar hasta que suelten un jugo oscuro. Enjuaga y seca cada rebanada. Reserva.

2. Para la salsa: En el aceite caliente, fríe los ajos y la cebolla, hasta que estén transparentes. Agrega el jitomate picado y deja cocinar a fuego suave, moviendo de vez en cuando, hasta integrar los ingredientes. Añade el puré de jitomate y, cuando empiece a hervir, vierte una taza de agua. Deja hervir unos ocho minutos más y sazona con sal y pimienta. Espolvorea la albahaca y deja cocer durante tres minutos más, a fuego lento. Apaga el fuego y reserva.

3. En un molde refractario engrasado con aceite de oliva, coloca una base de rebanadas de berenjena y otra de queso de cabra desmoronado. Repite hasta casi cubrir el refractario. Cuida que la última capa que quede sea de queso.

4. Vierte la salsa de jitomate sobre el pastel de berenjena y queso; hornea a temperatura baja durante 1 1/2 horas y sirve caliente.

Calabacitas rellenas de arroz

(6 porciones)

Ingredientes:

- 6 calabacitas redondas
- 30 g de almendras fileteadas sin piel
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de arroz hervido en 1 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de pasitas
- sal y pimienta blanca

1. En agua que las cubra, cuece las calabacitas enteras y limpias, sólo a que queden suaves y firmes.

2. En una sartén caliente, dora ligeramente las almendras cortadas. Agrega la mantequilla y, cuando se derrita, integra el arroz y sofríe rápidamente mezclando con las almendras. Añade las pasitas y mezcla suavemente. Apaga el fuego y aparta. Sazona con sal y pimienta.

3. Corta la parte superior de las calabacitas y retira las semillas cuidadosamente.

4. Rellena las calabacitas con el arroz y sirve.

Bróculi con ajo y salsa de ostión

(6 porciones)

Ingredientes:

- 1/2 k de bróculi limpio, cortado en ramilletes y cocido (también puede usarse congelado)
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 4 cucharadas de salsa de ostión

1. Ya cocido el bróculi, escúrrelo y caliéntalo en una sartén con el aceite.

2. Agrega el ajo finamente picado y deja que tome un color dorado.

3. Vierte la salsa de ostión, apaga el fuego y mezcla. De preferencia, sirve de inmediato.

Acroz®
Una estrella siempre contigo

Chayotes rellenos al chilpotle

(6 porciones)

Ingredientes:

3 chayotes grandes, con espinas, cocidos
1 jitomate guajillo
2 chiles chilpotles adobados, de lata
4 cucharadas de aceite de maíz
1/2 cebolla picada
1 rebanada gruesa de jamón, de 100 gramos, cortada en cubos
• tomillo
60 g de queso rallado
• sal y pimienta

1. Corta a la mitad los chayotes y extrae su pulpa, conservando su piel intacta.

2. Aparte, muele en la licuadora el jitomate en trozos con los chiles y un poco de su jugo, hasta lograr una salsa aterciopelada.

3. Calienta el aceite en una sartén grande y sofríe la cebolla. Agrega la pulpa del chayote y mezcla con la cebolla.

4. Vierte la salsa de chilpotle y deja cocinar a fuego lento unos minutos; mezcla suave y continuamente. Agrega el jamón y tomillo al gusto. Deja hervir la mezcla unos minutos hasta que evaporen un poco los jugos; debe quedar una salsa integrada y ligera.

5. Rellena los chayotes con la mezcla y cubre con queso rallado.

6. Hornea los chayotes a temperatura media, hasta que dore el queso, salpiméntalos al gusto y sirve.

¡Al rescate!

¿Tienes prisa? ¡No importa! Con sólo un poco de carne deshebrada, podrás deleitar el paladar de tu familia.

Por: Irene Aguirre

Tortitas de carne con boquerones

(4 porciones)

Ingredientes:

500 g de carne de res, deshebrada
2 huevos
• sal y pimienta
• aceite
1 l de salsa verde
50 g de boquerones o charalitos

1. En un tazón mezcla la carne con los huevos, la sal y un poco de pimienta. Forma con las manos tortitas del tamaño que gustes.
2. Fríe las tortitas en un poco de aceite.
3. Mientras tanto, en una sartén grande, hierve la salsa verde.
4. Agrega las tortitas a la salsa, conforme las vayas friendo. Añade también los boquerones y deja hervir durante cinco minutos. Sirve.

Salpicón de res a la vinagreta

(4 porciones)

Ingredientes:

6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de mostaza
• sal y pimienta
500 g de carne de falda de res, cocida y deshebrada
1 lechuga
1 jitomate
100 g de queso fresco
1 aguacate

1. En un tazón, mezcla el aceite de oliva con el vinagre, la mostaza, sal y pimienta.
2. Vierte la preparación anterior sobre la carne y déjala marinar en ella durante dos horas.
3. En un platón, acomoda la lechuga, la carne y adorna con rodajas de jitomate, queso y aguacate. Sirve a temperatura ambiente.

Pastel de tamal

(4 porciones)

Ingredientes:

4 tamales verdes
1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
1 l de salsa verde
1/4 l de crema ácida
1 lata de granos de elote
1 chile poblano, asado y cortado en tiritas
150 g de queso para gratinar

1. Engrasa ligeramente un refractario mediano y precalienta el horno a 180° C.
2. Corta los tamales a lo largo y acomoda una capa de los mismos en un refractario.
3. Coloca encima de esa capa el pollo deshebrado, la salsa, la crema, los elotitos y las rajas. Repite la operación haciendo otra capa y terminando con crema y queso.
4. Disminuye la temperatura a 150° C y hornea el pastel de tamal hasta que gratine. Sirve inmediatamente.

Machaca norteña

(4 porciones)

Ingredientes:

1/2 cebolla picada
1 k de jitomate asado
2 chiles verdes asados
1 diente de ajo
250 g de carne de res deshidratada
3 cucharadas de aceite

Para acompañar:

- frijoles de la olla
- tortillas de harina

1. En una sartén grande, fríe la cebolla ligeramente.
2. Aparte, licua el jitomate y los chiles con el ajo. Agrega esto a la sartén y fríelo junto con la cebolla.
3. Aumenta la carne deshebrada y deja hervir 15 minutos a fuego bajo.
4. Sirve acompañado de tortillas de harina y frijoles de la olla.

Pollo con nopalitos

(4 porciones)

Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 3 cebollas de cambray, cortadas diagonalmente
- 1 k de jitomate cortado en cubitos
- • sal y pimienta
- 500 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 lata chica de chilpotles adobados
- 2 nopales picados y cocidos

1. En una sartén, fríe el ajo y la cebolla. Aumenta el jitomate y deja hervir durante tres minutos.
2. Sazona con sal y pimienta y aumenta el pollo y el chilpotle al gusto. Deja hervir durante diez minutos más y aumenta los nopalitos.
3. Si es necesario, agrega un poco del caldo donde cociste las pechugas y rectifica la sazón. Sirve.

Ensalada de pollo

(4 porciones)

Ingredientes:

- 1/4 l de mayonesa
- 2 cucharadas de crema
- • sal y pimienta
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 2 papas cocidas y cortadas en cubitos
- 1 rama de apio picado
- 1 lata de chícharos
- 1 zanahoria cortada en cubitos y cocida al vapor

1. Mezcla la mayonesa con la crema y sazona con sal y pimienta.
2. En una ensaladera grande, combina el pollo con las papas, el apio, los chícharos y la zanahoria; mezcla con la mayonesa y rectifica de sal y pimienta.
3. Sirve a temperatura ambiente.

Pizzas

(6 porciones)

Ingredientes:

1/2 k de pasta hojaldre
1 bote de salsa para pizza
200 g de queso manchego, rallado
100 g de pepperami

1. Estira la pasta hojaldre con ayuda de un rodillo, en una superficie enharinada.
2. Corta los círculos del tamaño de la pizza deseada. Con un tenedor pica la pasta para que no se infle demasiado.
3. Hornéala a 190° C durante 30 minutos o hasta que dore ligeramente.
4. Saca las bases del horno y déjalas enfriar.
5. Cubre las bases con la salsa de jitomate, el queso rallado y el pepperami.
6. Hornéalas hasta que se funda el queso.

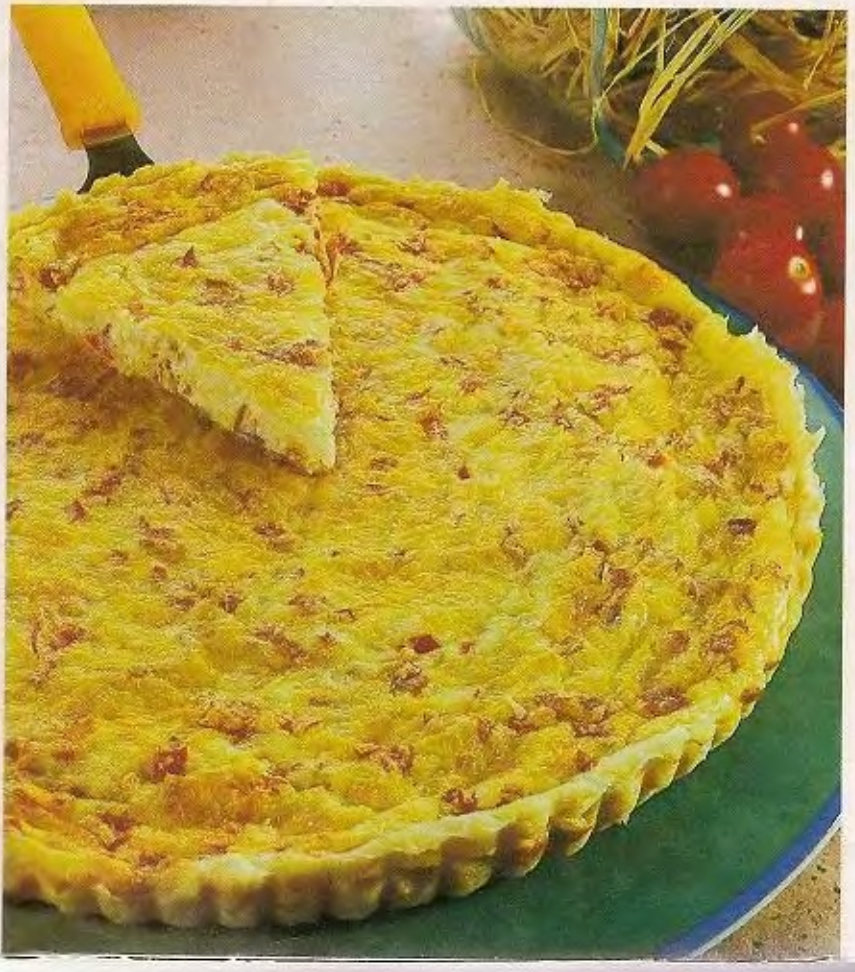
Quiche de jamón y queso

(6 porciones)

Ingredientes:

300 g de pasta hojaldre
200 g de queso gruyère
150 g de jamón
2 huevos
1 taza de crema
• sal y pimienta

1. Estira la pasta hojaldre con ayuda de un rodillo, en una superficie enharinada.
2. Coloca la pasta en el molde que vayas a utilizar, de preferencia que sea desmoldable.
3. Ralla el queso y corta el jamón en trocitos.
4. Aparte, mezcla los huevos, la crema, el jamón y el queso; sazona con sal y pimienta.
5. Vierte la mezcla sobre la pasta.
6. Hornea la quiche a 190° C durante 30 minutos o hasta que se dore la superficie.

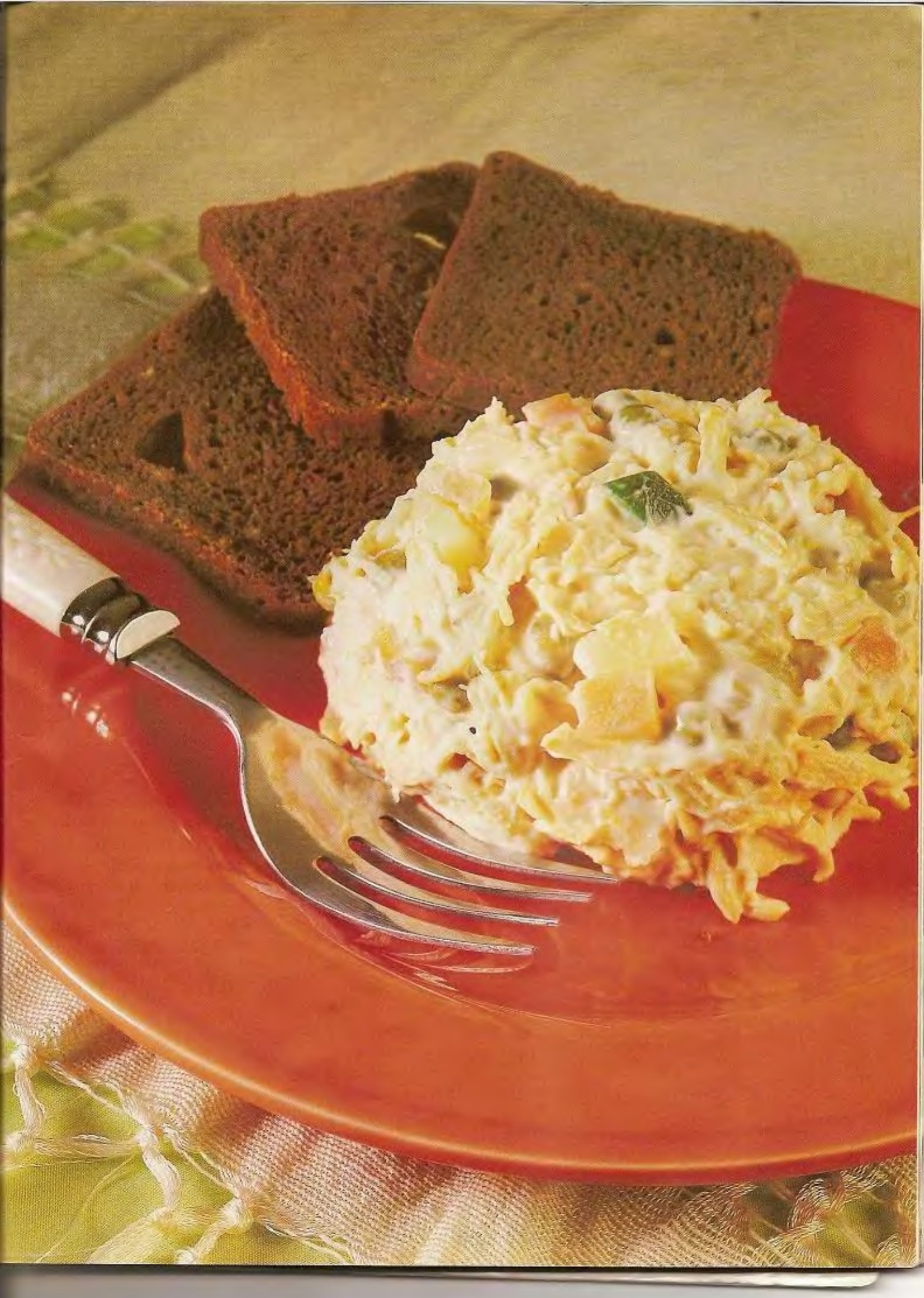


Cuadritos de huazontle con queso de cabra

(6 porciones)

Ingredientes:

1/2 k de pasta hojaldre
1 huevo
2 cucharadas de mantequilla
1 taza de crema dulce



Cochinita pibil

(4 porciones)

Ingredientes:

1 barrita de achiote
2 naranjas agrias, en su jugo
700 g de pierna de cerdo
4 cucharadas de vinagre de caña
1 cucharada de orégano
• sal

Para la salsa:

1/2 taza de vinagre
1 cebolla morada, fileteada
2 chiles habaneros, fileteados
• pimientas negras

1. Diluye la barrita de achiote en el jugo de naranja.
2. En una olla grande, marina la carne de cerdo cruda en el achiote, el vinagre, el orégano y la sal durante dos horas.
3. Cuece la carne (si lo prefieres en la olla express durante 20 minutos), y deshébrala.
4. Para preparar la salsa en un tazón vierte la mitad del vinagre, la cebolla y el chile habanero con las pimientas negras. Deja marinar la salsa durante 30 minutos. Escúrrelo y añade el resto del vinagre.
5. Sirve la cochinita acompañada de salsa al gusto.

Empanaditas de puerco agridulce

(12 empanaditas)

Ingredientes:

- 1 taza de piña fresca picada
- 8 chabacanos deshidratados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de chiles jalapeños de lata, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 500 g de pierna de puerco cocida y deshebrada
- sal
- 1 paquete de discos para empanadas
- 1 huevo batido para barnizar

1. En un tazón combina la piña con los chabacanos, la cebolla, los chiles jalapeños, el jugo de limón, el jugo de naranja y el cilantro. Refrigera un mínimo de 30 minutos.
2. En una sartén antiadherente, vierte la mezcla que preparaste en el primer paso y deja que hierva durante tres minutos. Aumenta la carne y cocina diez minutos más. Rectifica de sal y deja enfriar.
3. Rellena los discos para empanadas; ciérralos con unas gotitas de agua y con la ayuda de un tenedor.
4. Precalienta el horno a 180° C.
5. Coloca las empanadas en una charola para hornear y barnízalas con huevo. Hornéalas durante 25 minutos o hasta que doren.

Para todos: ¡Pasta!

Si de comida cálida y rendidora se trata, la pasta es una excelente opción. Disfruta con los tuyos estas ricas recetas con los sabores del mundo.

Por: Irene Aguirre

Lasaña mexicana

(4 porciones)

Ingredientes:

- 3 chiles poblanos en rajas
- 3 cucharadas de cebolla
- 1 l de puré de jitomate
- 1 cucharadita de hierbas finas, molidas
- • sal y pimienta
- 2 calabacitas
- 1 paquete de pasta de lasaña para horno
- 250 g queso ricota
- 1 lata de elotitos

1. Asa, desvena y guisa los poblanos con la cebolla en una sartén. Reserva.
2. Aparte, guisa el jitomate con las hierbas finas. Sazona con sal y pimienta.
3. Corta las calabacitas en rebanadas delgadas.
4. En un recipiente para hornear, vierte un poco de salsa de jitomate, coloca una capa de lasaña, luego una capa de chiles poblanos, queso ricota, salsa de jitomate y otra capa de lasaña; ahora agrega una cama de calabacitas y otra de elotitos. Repite el procedimiento hasta llenar el recipiente. Termina con una capa de lasaña, queso y jitomate.
5. Cubre el platillo con aluminio y hornea según las instrucciones del paquete.

En México también adoptamos la pasta como uno de nuestros ingredientes favoritos.

Plumitas con pumate

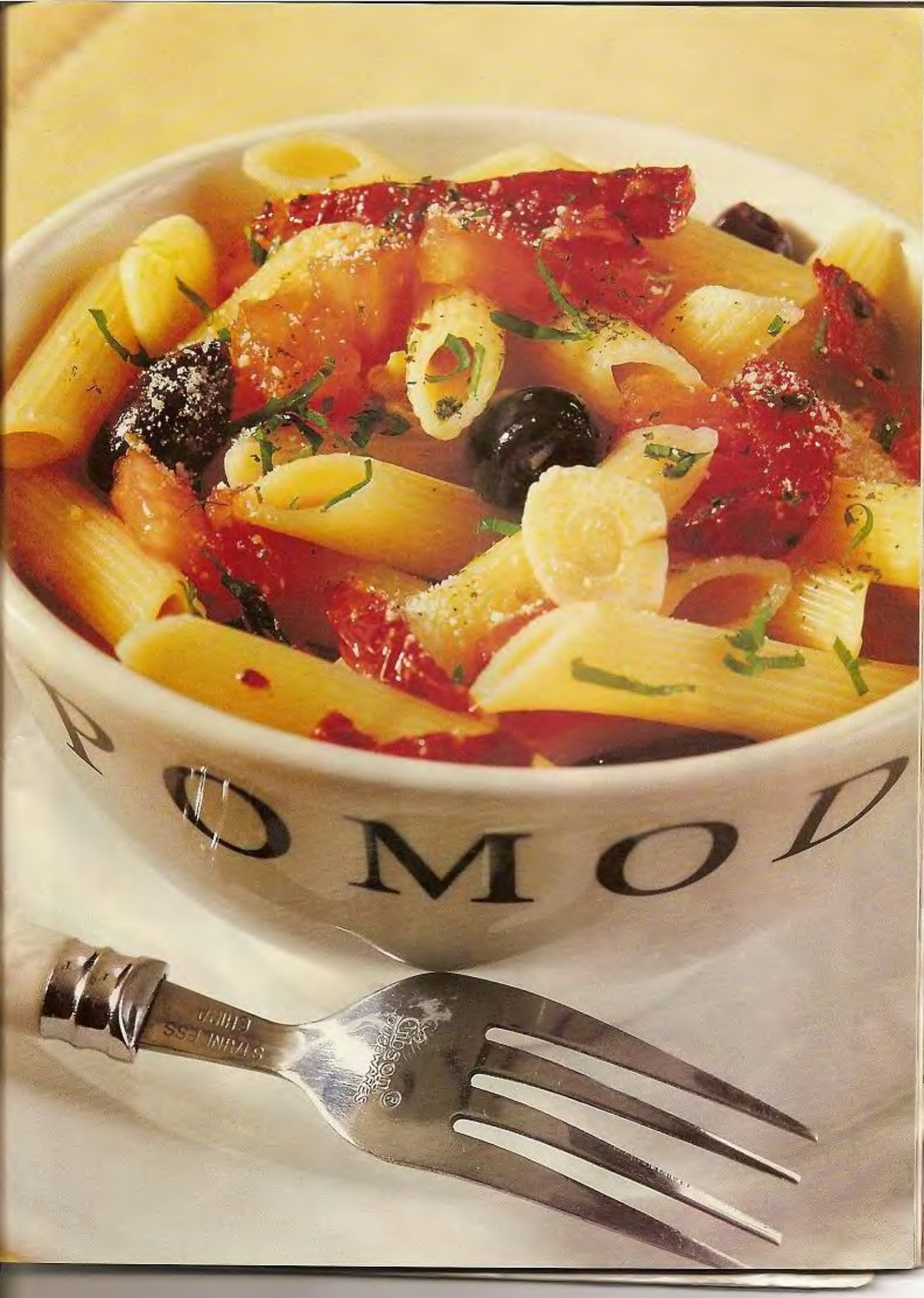
(4 porciones)

Ingredientes:

- 1/4 k de jitomate deshidratado
- 1/4 l de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo machacado
- 1 cucharadita de hierbas para sazonar ensaladas
- 500 g de plumitas
- 1/2 taza de jitomate cortado en cubitos
- • queso parmesano
- • aceitunas

1. En un tazón con agua caliente, sumerge los jitomates deshidratados durante dos horas.
2. Ahora, mezcla el jitomate deshidratado con el aceite de oliva, el ajo y las hierbas para sazonar. Deja reposar la mezcla durante la noche.
3. Cuece las plumitas según las instrucciones del paquete, evitando sobrecocer; escúrrelas y enjuágalas bajo el chorro de agua fría.
4. Mezcla la pasta con el jitomate deshidratado y el jitomate cortado en cubitos.
5. Espolvorea con queso parmesano y adorna con aceitunas.

Indiscutiblemente una receta italiana.


STAINLESS
CHINA

Pasta oriental

(4 porciones)

Ingredientes:

500 g de pasta corta
2 cucharadas de aceite de canola
2 cebollas de rabo, cortadas diagonalmente
2 cucharadas de pimiento rojo cortado en juliana
2 cucharadas de pimiento amarillo cortado en juliana
4 hongos shitake remojados y finamente cortados
4 barritas de surimi de cangrejo
4 cucharadas de salsa de soya

1. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete; escúrrela y enjuágala bajo un chorro de agua fría. Reserva.
2. En una sartén grande, calienta el aceite y fríe ligeramente la cebolla, los pimientos, los hongos y el cangrejo. Vierte tres cucharadas de salsa de soya y sirve la mezcla oriental sobre la pasta.

En Japón los fideos son una especialidad. Aquí le dimos un giro a la receta cambiando los fideos por pasta corta.

Pasta con berenjena y shanclish

(4 porciones)

Ingredientes:

1 berenjena
- sal gruesa
- aceite de oliva

1/4 taza de jocoque
1/4 taza de shanclish (se adquiere en tiendas de especialidades árabes)
500 g de pasta corta
1 jitomate cortado en rodajas
2 cucharadas de zhatar (se adquiere en tiendas de especialidades árabes)

1. Corta la berenjena en rebanadas medianas. Espolvoréala con sal y déjala reposar durante 30 minutos. Enjuágala con agua fría y escúrrela perfectamente.
2. Asa la berenjena en una sartén con el aceite de oliva y sazona con sal.
3. En un tazón mediano, utilizando un tenedor, combina el jocoque con el shanclish hasta obtener una mezcla suave. Si lo deseas, utiliza el procesador de alimentos o la licuadora.
4. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete, evitando sobrecocer. Escurre y enjuaga la pasta con agua fría.
5. Sirve los macarrones con una rueda de berenjena, la mezcla de shanclish y el jitomate. Para finalizar, rocía con cuatro cucharadas de aceite de oliva y zhatar.

Encontrarás todos los ingredientes de esta receta en tiendas de comida libanesa o árabe.

Macarrones con alubias

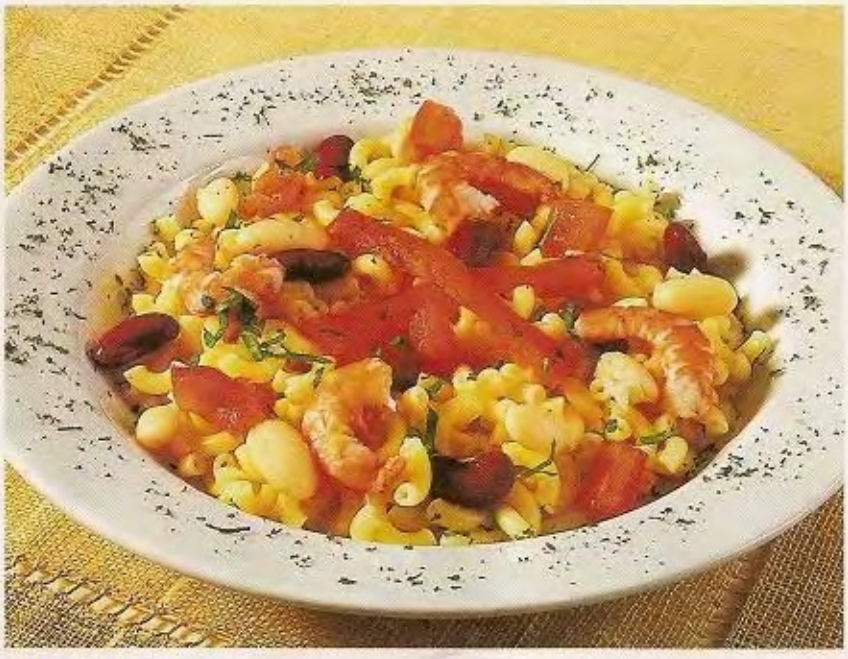
(4 porciones)

Ingredientes:

1 frasco de alubias
1 lata de frijoles rojos
1 jitomate córtado en cubitos
200 g de camarón pacotilla
1 lata de pimiento morrón
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas finas
500 g de macarrones

1. Escurre las alubias y frijoles; mézclalos en un tazón junto con el jitomate, los camarones, el pimiento, el vinagre, el aceite de oliva y las hierbas finas. Marina la mezcla durante un mínimo de dos horas.
2. Prepara los macarrones según las instrucciones del paquete, escúrrelos y enjuágalos bajo un chorro de agua fría.
3. Combina con la mezcla que preparaste con los macarrones y sirve.

Los sabores de España acompañan a esta receta.



Pasta a la marinera

(4 porciones)

Ingredientes:

500 g de pasta corta
150 g de almejas de lata
1 lata de fondos de alcachofas
1 pimiento morrón de lata
1 lata de palmitos
8 aceitunas negras
4 cucharadas de vinagre balsámico
8 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo picado finamente
• sal de grano

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete, asegúrate que quede al dente. Escúrrela y enjuágala bajo el chorro de agua fría.
2. Mezcla las almejas con las alcachofas, el pimiento cortado en cuadritos, los palmitos, las aceitunas negras, el vinagre, el aceite de oliva, el ajo y la sal. Deja reposar la mezcla durante un par de horas.
3. Combina la mezcla que preparaste con la pasta y sírvela a temperatura ambiente.

Esta receta es de origen griego.

Tortelini con Roquefort

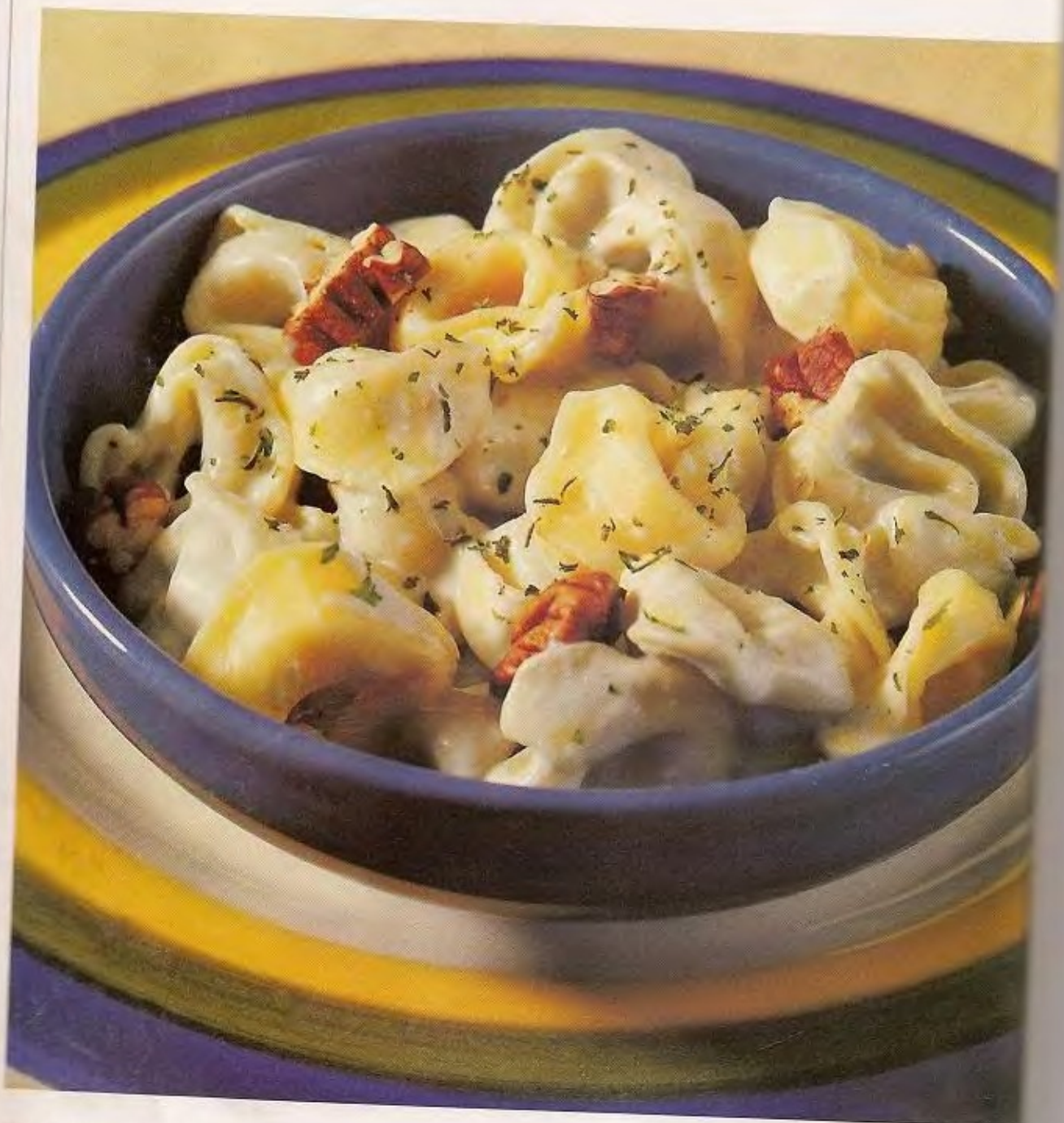
(4 porciones)

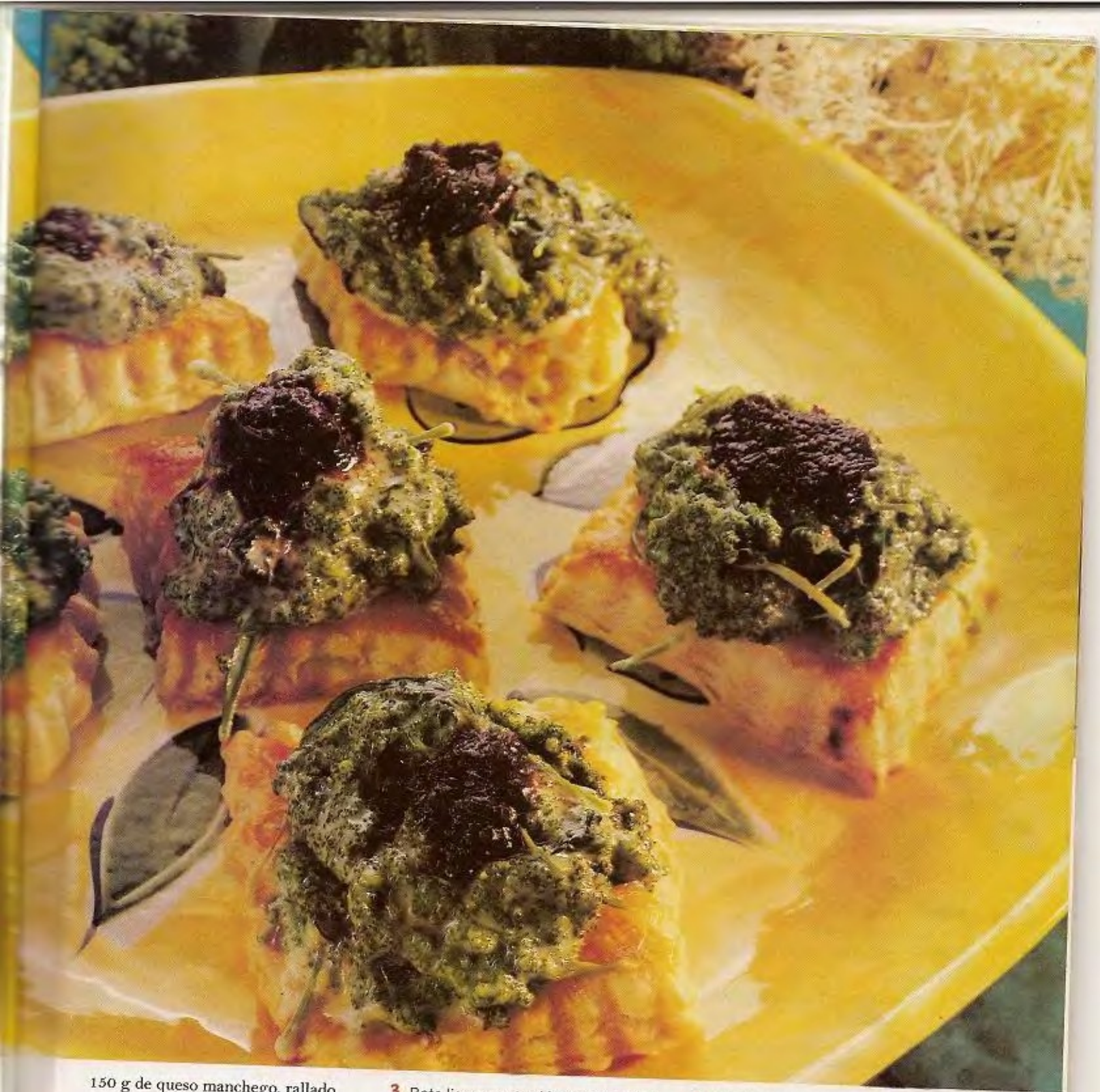
Ingredientes:

1 paquete de tortelini
150 g de queso Roquefort
1/4 l de crema ácida
8 nueces picadas

1. Cuece los tortelini según las instrucciones del paquete, asegúrate de que queden al dente. Escúrrelos y enjuágalos en agua fría para detener la cocción.
2. Aparte, en un tazón, mezcla el queso con la crema hasta obtener una mezcla suave.
3. Vierte la salsa sobre los tortelini y espolvorea nuez picada al gusto.

Notarás los sabores de Francia en esta receta.





150 g de queso manchego, rallado
1 queso de cabra
• sal y pimienta
1 manojo de huazontle

Para decorar:

2 chiles chilpotles adobados

1. Estira la pasta hojaldre con ayuda de un rodillo, en una superficie plana enharinada.

2. Corta la pasta con un cortador de galletas en forma de cuadro.

3. Bate ligeramente el huevo y barniza los cuadritos para que tomen color.

4. Hornéalos a 190° C durante 30 minutos, o hasta que se doren.

5. En una cacerola funde la mantequilla y agrega la crema.

6. Deja calentar la crema y agrega el queso manchego; déjalo hasta que se funda.

7. Añade el queso de cabra y sazona con sal y pimienta.

8. Limpia los huazontles para utilizar solamente las puntas.

9. Hierve los huazontles en agua con sal y déjalos escurrir. Agrega los huazontles a la crema y reserva.

10. Coloca en cada cuadrito de hojaldre una cantidad suficiente de huazontle y decora con los chilpotles.

Fusili con salchichas

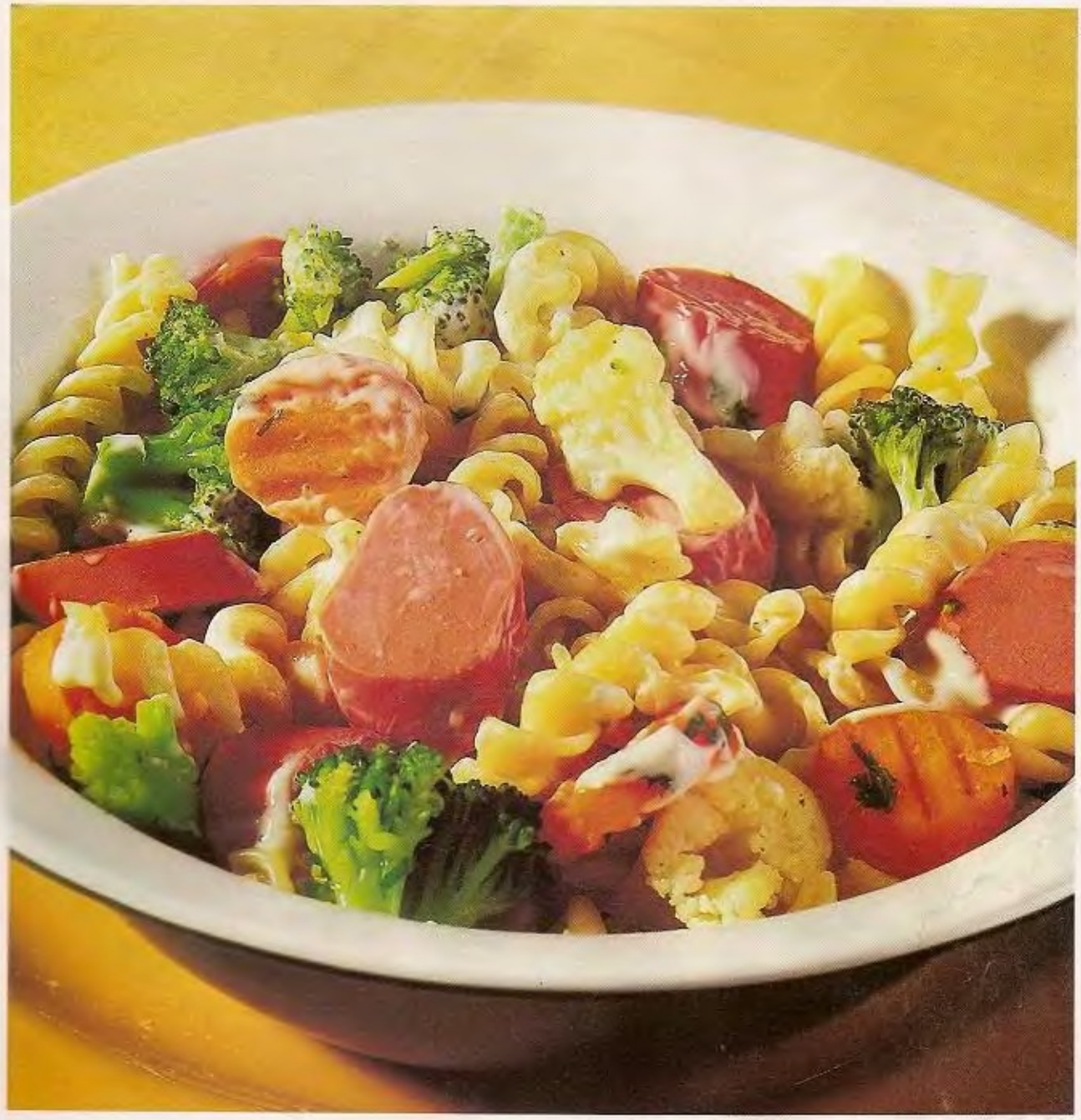
(4 porciones)

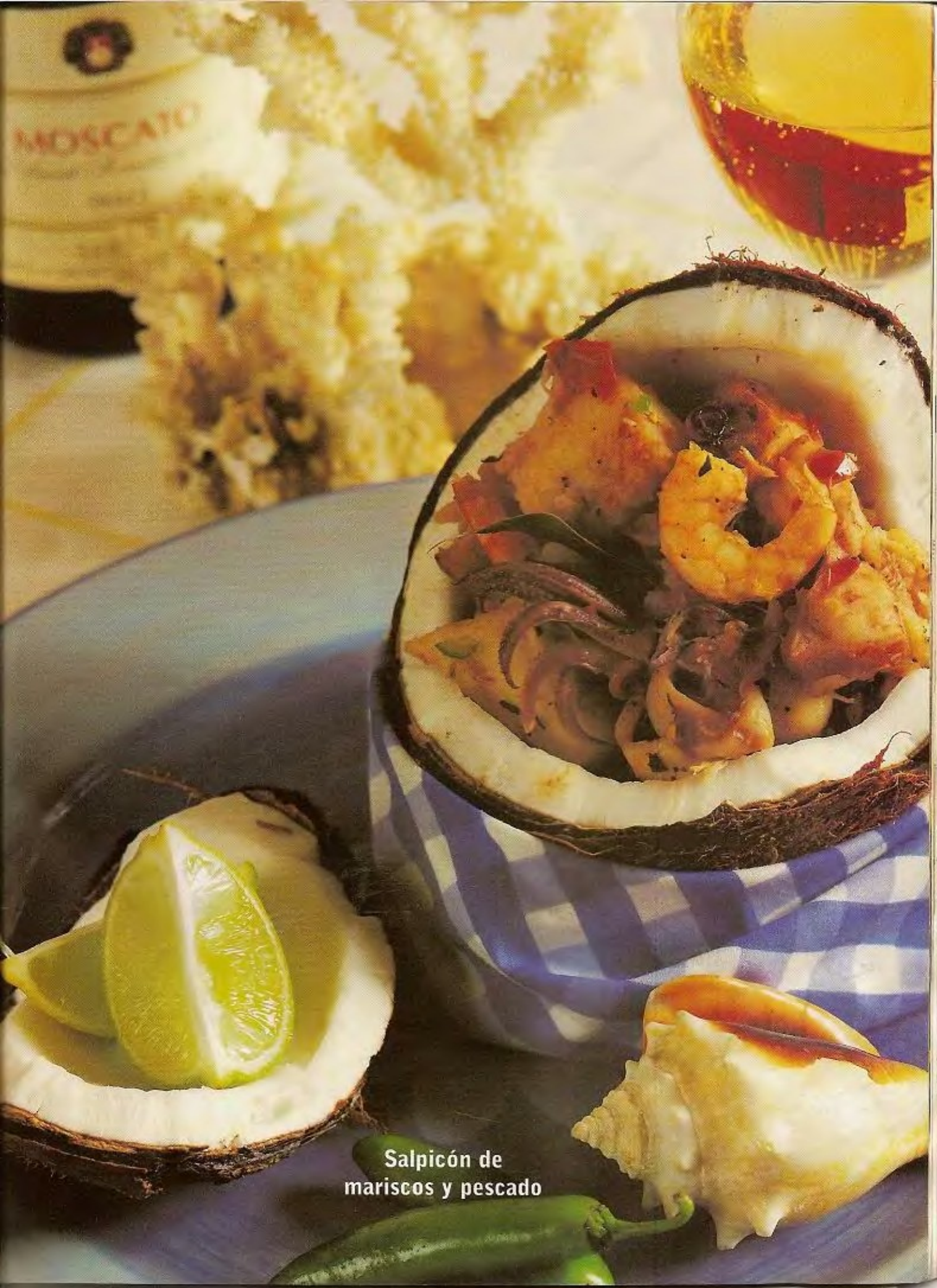
Ingredientes:

500 g de fusili o pasta corta
1 zanahoria
1 bróculi pequeño
4 dientes de ajo
1/4 l de aceite de oliva
• sal y pimienta
4 salchichas rebanadas diagonalmente
• queso parmesano

1. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete; escúrrela y enjuágala bajo un chorro de agua fría. Reserva.
2. Cuece al vapor la zanahoria y el bróculi, evita sobrecocer.
3. En un procesador o licuadora, licua el ajo con el aceite de oliva, hasta obtener una mezcla suave. Sazona al gusto.
4. Mezcla las verduras con las salchichas y la pasta.
5. Vierte sobre la pasta la salsa de ajo y espolvorea queso parmesano al gusto.

Esta receta es de origen alemán.





Salpicón de
mariscos y pescado

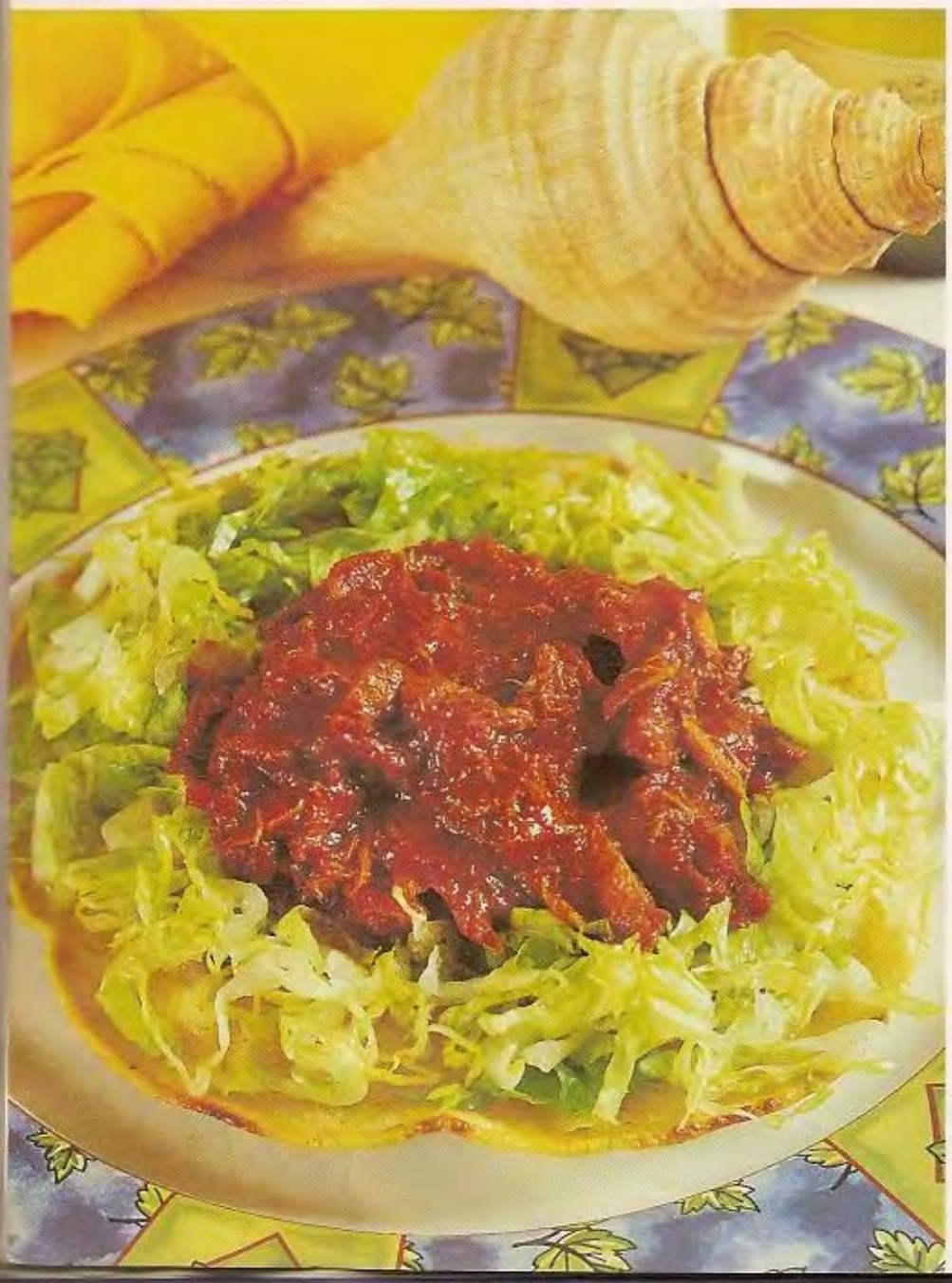
Salpicón de mariscos y pescado

(6 porciones)

Ingredientes:

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 cebolla finamente picada
- 150 g de calamar cortado en trozos y cocido
- 150 g de pulpo cocido en trozos
- 150 g de camarones pacotilla
- 1 filete de pescado de 200 g, cortado en cuadros
- sal y pimienta

1. En una sartén grande y gruesa, a fuego medio, vierte el aceite de oliva y sofríe el ajo y la cebolla.
2. Agrega primero los mariscos más duros y baja el fuego. Tapa la sartén y déjalos cocinar, hasta que suavicen.
3. Añade los camarones y mezcla. Deja cocinar unos minutos y agrega el pescado en trozos. Si es necesario, vierte un poco de vino blanco o agua. Sazona con sal y pimienta, mezcla y sirve.



Atún ahumado en salsa de ancho y guajillo

(6 porciones)

Ingredientes:

- 600 g de atún ahumado, desmenuzado
- 4 chiles anchos, asados y sin semillas
- 4 chiles guajillo grandes, asados y sin semillas
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 4 hojas de laurel
- sal
- aceite de oliva

Para servir:

- tostadas

1. Aparta el atún desmenuzado.
2. En agua que los cubra, hierve chiles hasta que suavicen.
3. Muele los chiles en la licuad con ajo, cebolla, un poco de agua laurel y una pizca de sal.
4. Vierte la salsa preparada en olla con aceite caliente y déja fuego mediano durante ocho m tos. Agrega el atún desmenuzad mezcla.
5. Deja hervir todo unos min más, prueba de sazón y sirve tostadas.

Lomos de pescado en salsa de naranja

(6 porciones)

Ingredientes:

3 lomos limpios de sierra, sin espinas
4 naranjas, su jugo
1 limón, su jugo
1 diente de ajo machacado
2 cucharadas de jengibre fresco, sin piel y rallado
• sal y pimienta
2 cucharadas de aceite de oliva
8 lajas de jengibre sin piel

Para decorar:

• rebanadas de naranja

1. Corta cada lomo en dos partes, desde el centro.
2. Mezcla el jugo de naranja y limón con ajo machacado, jengibre rallado, sal y pimienta. Deja reposar la mezcla durante 30 minutos.
3. En el aceite caliente, dora ligeramente las lajas de jengibre para que suelten su fragancia. Coloca ahí mismo los trozos de lomo y deja que se asen ambos costados uniformemente.
4. Vierte la mezcla de jugos y baja el fuego. Retira cuando los jugos se concentren.
5. Sirve el lomo cubierto en jugos y lajas de jengibre. Adorna con rebanadas de naranja.

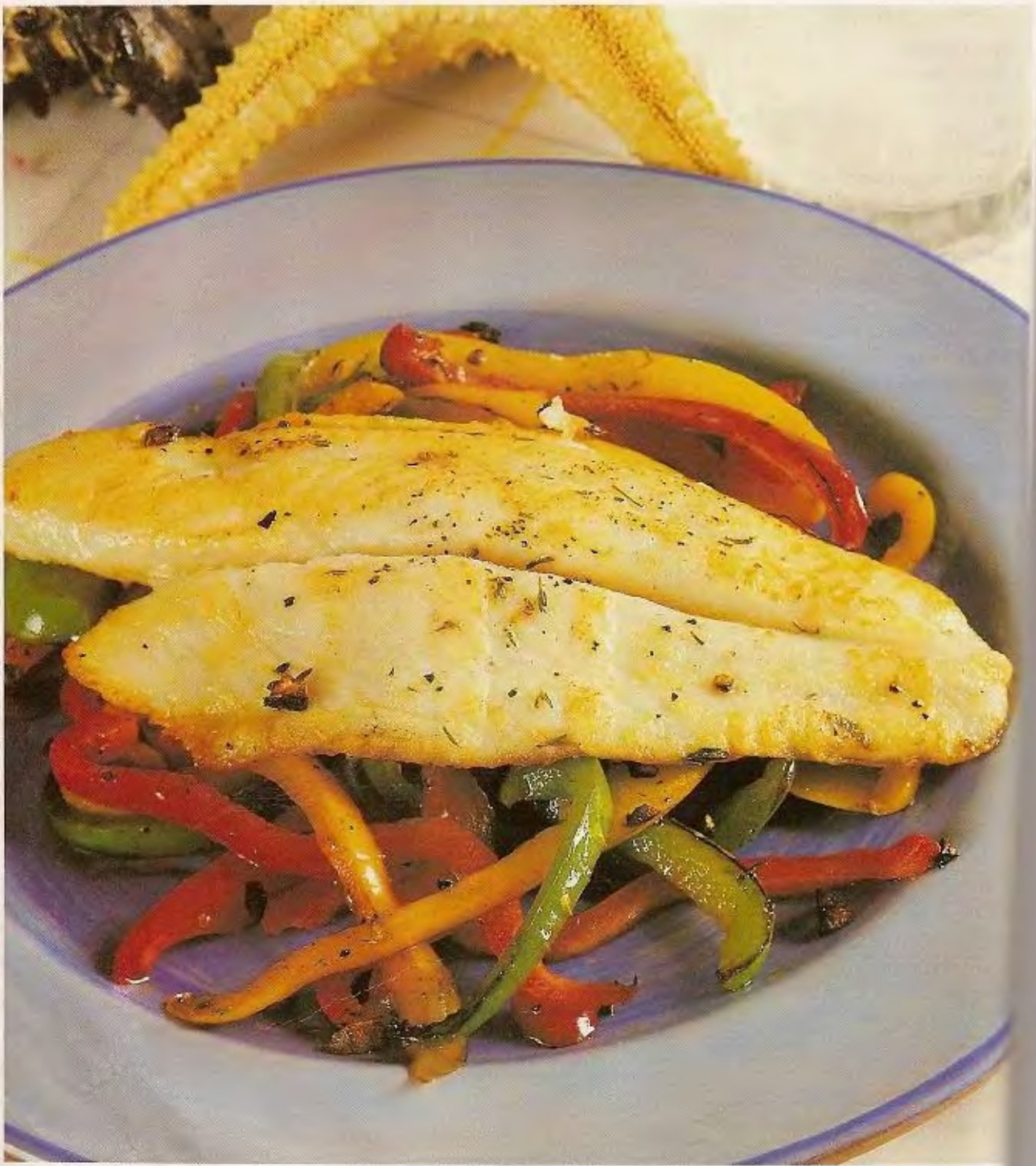
Lomos de pescado con rajas

(6 porciones)

Ingredientes:

6 cucharadas de aceite de oliva
3 pimientos grandes
(rojo, verde y amarillo), lavados y cortados en rajas finas
1 pizca de tomillo seco
• sal y pimienta
6 filetes de pescado
(de 200 g c/u)

1. En el aceite caliente sofríe las rajas de los tres pimientos, a fuego mediano, con una pizca de tomillo, sal y pimienta. Mueve de vez en cuando, hasta que suavicen. Retira los pimientos de la sartén.
2. Agrega sal y pimienta a los filetes de pescado y ásalos en la misma sartén que los pimientos, por ambos lados.
3. Sirve el pescado sobre una cama de pimientos de colores.



Pulpos al ajillo

(6 porciones)

Ingredientes:

1 1/2 k de pulpo, sin su bolsa de tinta
1 trozo de cebolla
2 hojas de laurel
1 diente de ajo
• sal
6 cucharadas de aceite de oliva
2 o 3 dientes de ajo finamente picados
2 chiles guajillo, ancho o pasilla, sin semillas, lavados y rebanados con tijera

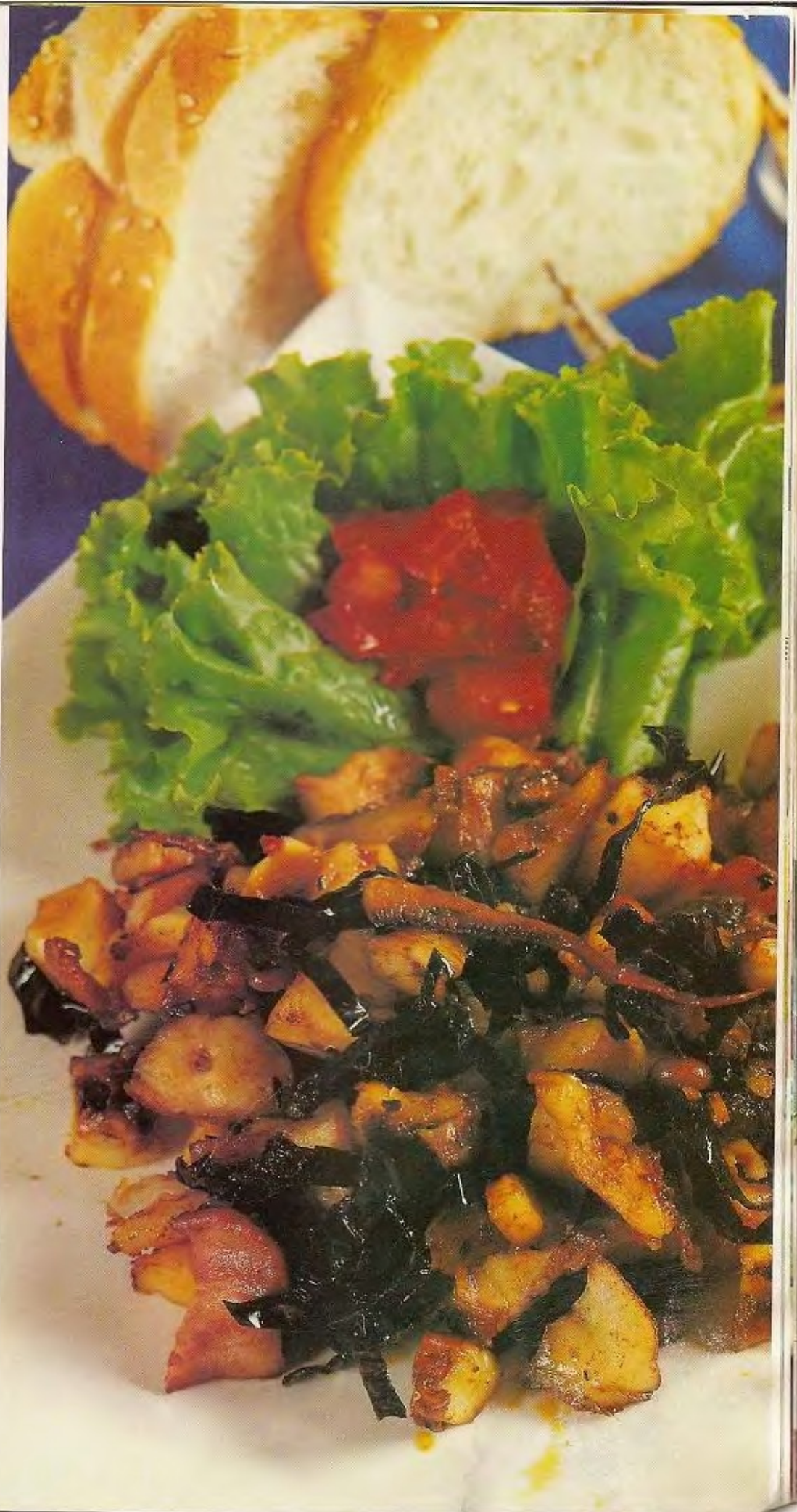
1. Lo más importante para esta preparación es que el pulpo esté suave. Después de lavarlo y limpiarlo, cúbrelo con agua y agrega la cebolla, el laurel, el ajo y la sal. Puedes usar tu olla de presión y estará suave en alrededor de 20 minutos, justo después de que empiece a hervir. Retira el pulpo del agua y límpiale la piel oscura de sus tentáculos.

2. Corta el pulpo en trozos regulares y reserva.

3. Aparte, calienta el aceite en una sartén honda y gruesa y sofríe los ajos. Cuando tomen color, añade los chiles cortados en aros y déjalos a fuego regular hasta que suavicen un poco.

4. Añade el pulpo y sofríelo poco, sólo para que se integren los sabores.

5. Verifica de sal y sirve al momento.



Filete con salsa mediterránea

(6 porciones)

Ingredientes:

Para la salsa:

6 cucharadas de aceite de oliva
4 dientes de ajo finamente picados
1 cebolla finamente picada
3 jitomates guajillo, picados
10 aceitunas negras, sin hueso y rebanadas
• sal y pimienta
1 pizca de orégano

Para el pescado:

4 filetes de sierra (de 200 g c/u y sin aplanar)
• aceite de oliva

1. Para la salsa: En el aceite caliente sofríe los ajos y la cebolla, hasta que tomen color. Agrega el jitomate, baja el fuego y tapa la sartén. Mueve de vez en cuando, hasta que todo se integre. Añade las aceitunas en rodajas y prosigue la cocción, sin tapa, hasta que evaporen los jugos. Sazona con sal, pimienta y orégano; deja reposar.
2. Cubre con sal y pimienta los filetes y ásalos con unas gotas de aceite caliente; cuatro minutos por cada costado serán suficientes.
3. Sirve cada filete cubierto con la salsa.

Tortitas de jaiba

(8 a 10 piezas)

Ingredientes:

600 g de pulpa de jaiba limpia
1 diente de ajo exprimido
1 limón, su jugo
2 claras
1 cucharada de perejil finamente picado
1 taza de pan molido
• aceite

1. Mezcla la pulpa limpia de jaiba con el ajo, el jugo de limón, las claras de huevo y el perejil.

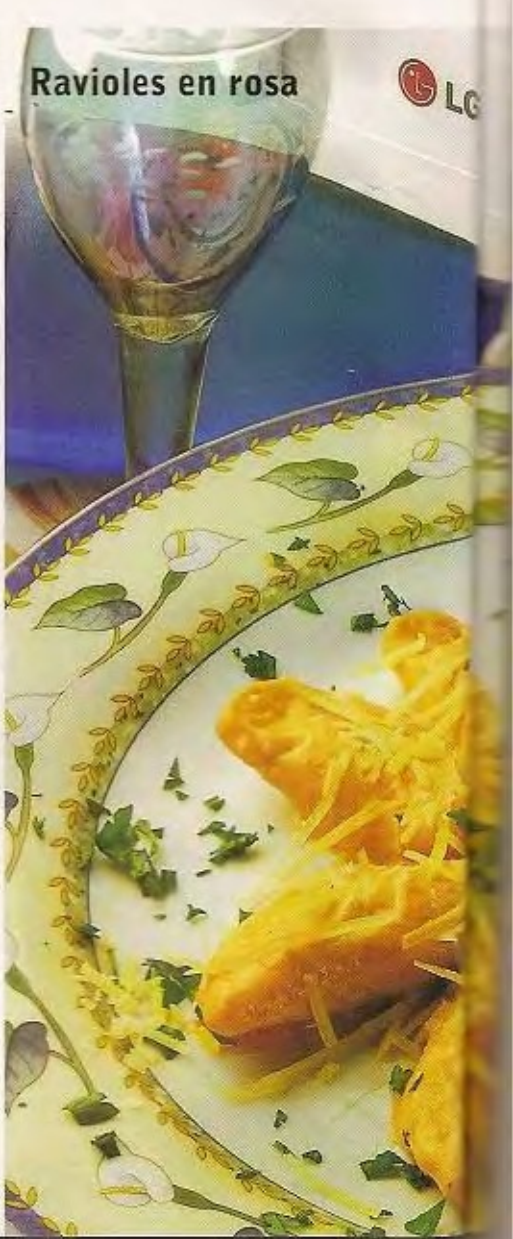
2. Forma tortitas con la masa y empanízalas con pan molido.

3. Calienta el aceite en una sartén honda y mete las tortitas, de tres en tres. Voltéalas y, cuando hayan dorado por ambas superficies, colócalas sobre papel absorbente. Sírvelas calientes.

Pocos minutos y mucho sabor

Aprovecha las ventajas del horno mágico y prepárate a estar en la mesa en un dos por tres.

Por: Lidia Malagón



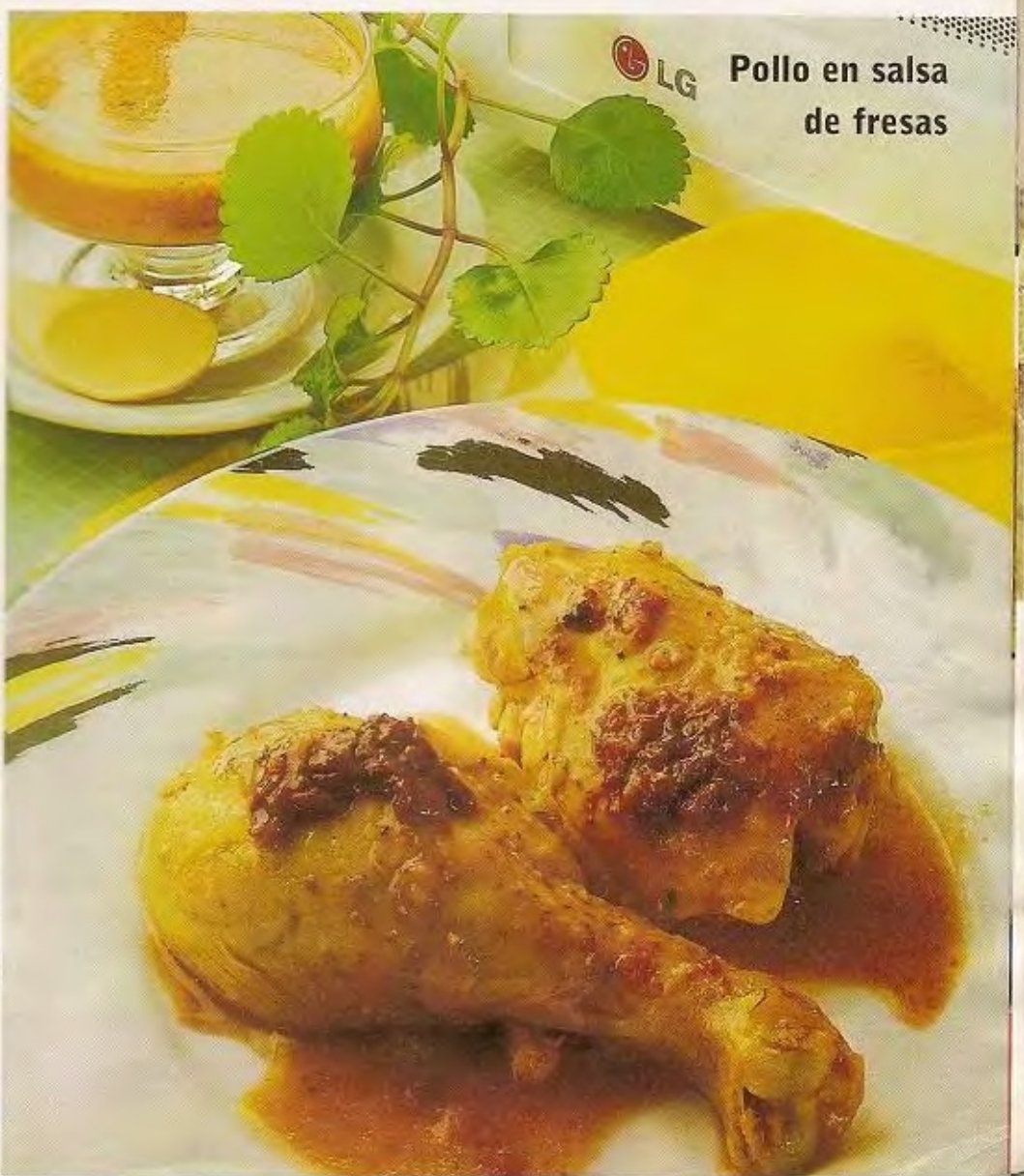
Lasaña vegetal

(4 porciones)

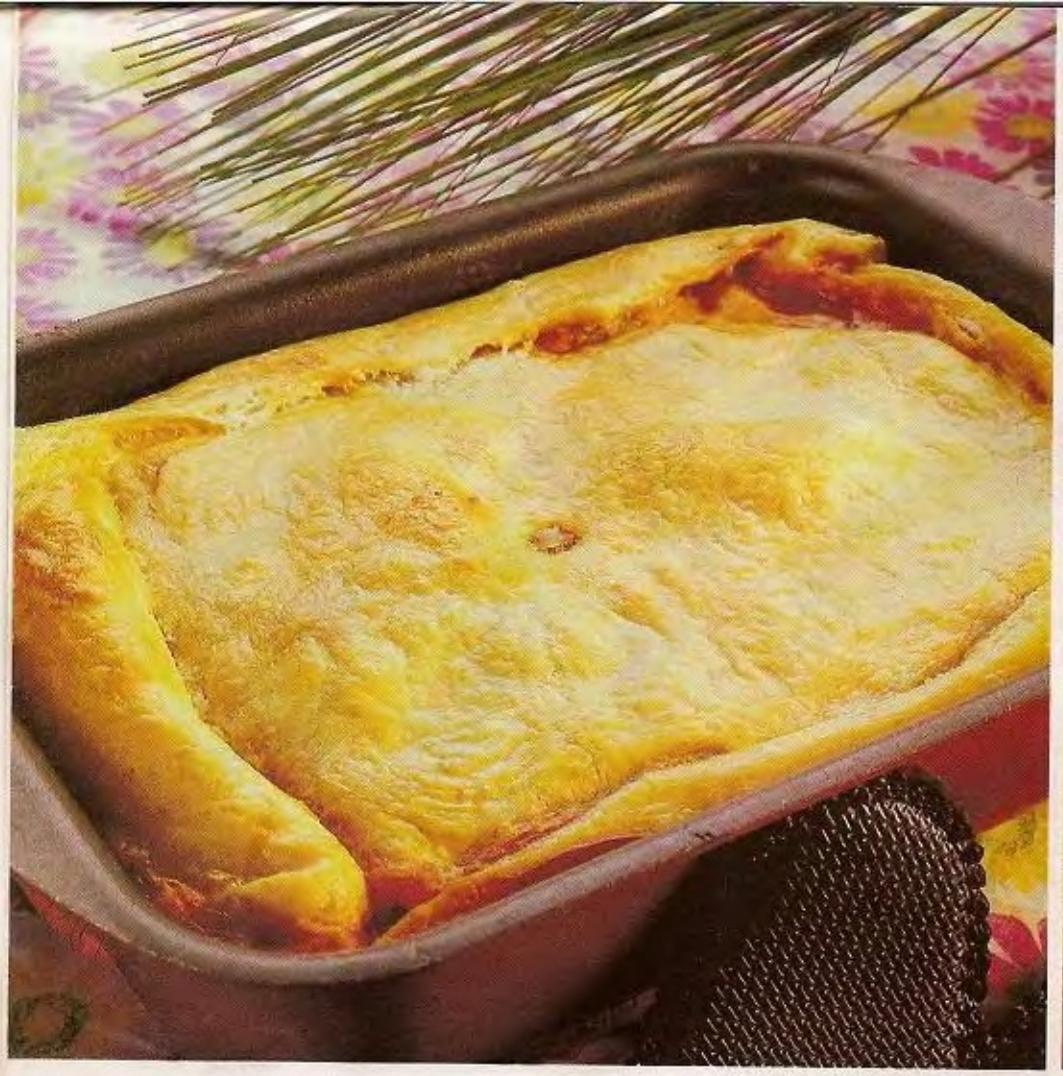
Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
2 calabacitas largas, rebanadas a lo largo
2 jitomates finamente rebanados
1 cebolla rebanada
2 cucharadas de albahaca picada
1 cucharada de tomillo picado
• sal y pimienta
1 taza de queso rallado

1. Vierte un poco del aceite en el refractario y cúbrelo con la mitad de las calabacitas, luego el jitomate, la cebolla, la albahaca y el tomillo; sal-pimenta al gusto y añade la mitad del queso. Haz otra capa con lo que le queda, poniendo el queso al final.
2. Cocina la lasaña destapada durante cinco minutos.
3. Déjala reposar tres minutos y vuélvela a cocinar durante otros tres. Sirve.



Pollo en salsa de fresas



Hojaldre de atún

(6 porciones)

Ingredientes:

1 k de pasta hojaldre
3 cucharadas de aceite
1/2 cebolla
1 lata grande de puré de jitomate
• sal y pimienta
2 papas
1 lata de aceitunas
2 latas de atún
1 huevo

1. Estira la pasta hojaldre con ayuda de un rodillo, en una superficie plana enharinada.

2. Coloca la pasta en el molde que vayas a utilizar; deja sobrante colgando por los lados.

3. En una cacerola, fríe el aceite y agrega la cebolla finamente picada hasta que acitrone.

4. Agrega el puré de jitomate y sazónalo con sal y pimienta.

5. Por otro lado, hierve las papas, pélalas y córtalas en cuadros.

6. Pica las aceitunas en trozos pequeños.

7. Agrega al puré de jitomate, el atún, las papas y las aceitunas; sazona con sal y pimienta.

8. Rellena el molde con la mezcla de atún y cúbrelo con la pasta de hojaldre sobrante. Dobla las orillas y bate el huevo ligeramente para barnizar con él la superficie.

9. Hornea el pastel de hojaldre a 190° C durante 40 minutos, o hasta que se infle la pasta y se dore.

Salchichas con queso amarillo

(8 porciones)

Ingredientes:

1/2 k de pasta hojaldre
8 salchichas
8 rebanadas de queso amarillo
1 huevo

1. Estira la pasta hojaldre con l ayuda de un rodillo, en una superfici plana enharinada.

2. Corta la pasta en tiras de dos c de ancho.

3. Envuelve las salchichas con el que so amarillo.

4. Envuelve el centro de las salchich con el hojaldre.

5. Bate ligeramente el huevo y barniz la pasta para que tome color.

6. Hornea las salchichas a 190° durante 20 minutos o hasta que hojaldre se dore.

Ravioles en rosa

(4 porciones)

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
1 cucharada de consomé
2 paquetes de ravioles
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de harina
1 lata de leche evaporada
2 pimientos morrones de lata
1 paquete de queso crema chico
1 cucharada de consomé

Para decorar:

2 cucharadas de perejil picado
60 g de queso parmesano

1. En un utensilio para microondas con capacidad de tres litros, pon el aceite y el consomé, añade los ravioles y tres litros de agua. Revuelve rápidamente y hornea durante diez minutos, tapado. Revuelve la mezcla y hornea durante cinco minutos más. Si aún les falta cocción a los ravioles, déjalos reposar durante tres minutos más en agua caliente.

2. Derrite la mantequilla 30 segundos en el micro, agrega la harina y hornea la mezcla durante un minuto.
3. Aparte, licua la leche con los pimientos, el queso crema y el consomé.
4. Agrega a la harina el licuado del paso previo y revuelve bien. Hornea durante dos minutos, revuelve, y hornea un minuto más.
5. Sirve la salsa sobre los ravioles cocidos y adorna con el perejil y queso parmesano.

Pollo en salsa de fresas

(4 porciones)

Ingredientes:

250 g de fresas limpias (puedes usar de las congeladas sin azúcar)
2 chiles chilpotles en adobo
1/2 cebolla cortada en pedazos
1 diente de ajo
1 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de aceite
1 pollo cortado en piezas (de 1 k o 1 1/2 k)

Para acompañar:

• frijoles refritos

1. Muele las fresas con los chiles, la cebolla, el diente de ajo y el caldo de pollo.
2. Vierte el aceite en un refractario y fríe lo que licuaste.
3. Hornea todo durante cuatro minutos, tapado con una servilleta de papel.
4. En otro refractario acomoda el pollo, dejando el centro libre.
5. Tapa el pollo con papel autoadherible y hornéalo durante diez minutos, vierte la salsa y hornea otros diez minutos más.
6. Deja reposar el guisado durante ocho minutos y acompaña con frijoles refritos.

El arroz, el más versátil de los alimentos

Este pequeño y fabuloso cereal nos da innumerables posibilidades en la cocina, porque puede combinarse exitosamente con cuanto alimento venga a tu imaginación.

Por Gaby Carbajal
(Vocero Gastronómico, Federación del Arroz de los Estados Unidos)

El arroz puede combinarse con toda clase de carnes, pescados, mariscos, vegetales, legumbres, hortalizas y hasta frutas. Puede sazonarse con toda clase de especias y ser acompañado por salsas saladas, picantes, dulces, agridulces y cremosas.

El arroz va perfectamente con la gastronomía de los diferentes grupos étnicos y es por eso que muchísimos de los platillos más apreciados de la comida internacional están basados en él. Así tenemos la paella de España, el sabroso arroz con pollo del Perú, el moro de los países caribeños, el jambalaya y el arroz creole de los Estados Unidos, el rissoto de Italia, el arroz mexicano, el arroz frito tan popular dentro de la cocina oriental y muchos otros.

El arroz es la guarnición por excelencia.

Pollo con mole

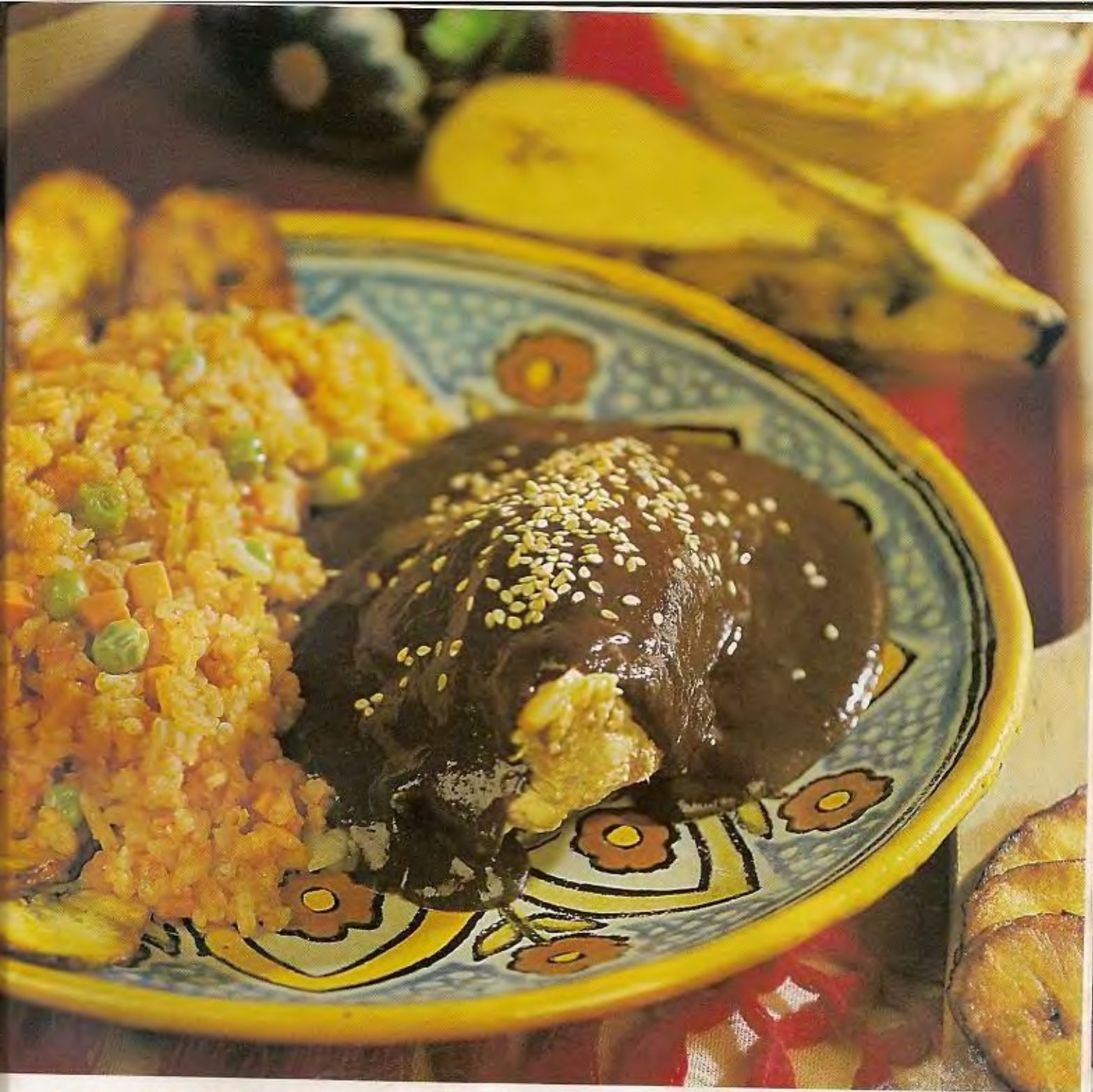
(8 porciones)

Ingredientes:

- 1 k de pasta para preparar mole poblano
- 1/2 k de jitomates molidos y colados
- 1 1/2 l de caldo de pollo
- 1 1/2 tabletas de chocolate
- 10 piezas de pollo cocidas (pierna con muslo)
- 1/2 taza de ajonjolí tostado para adornar
- arroz rojo para acompañar
- 1 plátano macho rebanado en diagonal y frito en aceite

1. Pon la pasta de mole en una olla, vierte poco a poco el jitomate y el caldo de pollo. Mezcla hasta que se deshaga la pasta y obtengas una salsa ligeramente espesa, añade el chocolate y mezcla hasta que se integre perfectamente.

2. Agrega las piezas de pollo, deja hervir un minuto y sirve. Acompaña con arroz rojo, ajonjolí tostado y rebanadas de plátano macho fritas.



Arroz a la mexicana

(8 porciones)

Ingredientes:

2 tazas de arroz remojado en agua caliente, luego lavado en agua fría y escurrido
4 cucharadas de manteca o aceite
2 jitomates
1 cebolla
1 diente de ajo
• sal y pimienta al gusto
1 rama de apio cortada en cuatro partes
1 rama de perejil
1/2 taza de chícharos tiernos
1/2 taza de zanahoria picada en cuadritos pequeños
4 tazas de caldo de pollo
1/2 limón, el jugo

1. En una cazuela o cacerola, fríe el arroz en la manteca hasta que éste ya no se pegue y adquiera un color dorado claro.
2. Licua perfectamente el jitomate con la cebolla, el ajo y sal y pimienta al gusto, cuélalo y agrégalo al arroz. Mezcla hasta que se seque (hasta que esté chinito).
3. Agrega el apio, el perejil, los chícharos, las zanahorias, el caldo, el jugo de limón y sal al gusto. Cuando suelte el hervor baja el fuego, tápalo y deja cocer aproximadamente por 20 minutos o hasta que esté bien cocido.

Tips

Para obtener una buena textura, baja la flama y pon un comal bajo la cazuela o cacerola para que el calor sea más uniforme y la cocción más pareja.

Adobo de cerdo al guajillo

(8 porciones)

Ingredientes:

1 1/2 k de chuletas de espinazo
300 g de chile guajillo sin semillas ni venas
2 jitomates
4 dientes de ajo
1/2 cucharadita de comino (especia)
1 pizca de orégano
• sal al gusto
• caldo de pollo o agua
1/2 cebolla

1. En una cacerola con un poco de aceite, salpimenta las chuletas y fríelas un poco.

2. Pon a cocer los chiles, el jitomate, el ajo, el comino, el orégano y un poco de sal. Deja enfriar, licua perfectamente y cuélalo.

3. Vierte la salsa sobre las chuletas. Si está muy espesa agrega caldo o agua y deja cocer la carne hasta que esté suave y haya rectificado la sazón.

4. Sirve las chuletas acompañadas de una rodaja de cebolla, arroz blanco con chícharos y zanahoria.

Arroz verde con pollo

(6 porciones)

Ingredientes:

7 chiles poblanos lavados y desvenados
1 diente de ajo
1 cebolla
• sal al gusto
2 1/2 tazas de arroz remojado en agua caliente durante 15 minutos, enjuagado y escurrido
• aceite
5 tazas de agua o caldo de pollo
8 alitas de pollo
1 pechuga partida y limpia
16 almejas lavadas

1. En la licuadora, muele los chiles, el ajo, la cebolla y la sal con dos tazas de agua o caldo. Reserva.

2. Fríe el arroz en una cacerola con aceite. Cuando esté ligeramente dorado, escurre el exceso de éste, agrega la preparación anterior y deja que se seque un poco. Vierte el agua, el pollo y las almejas, tapa y deja cocer a fuego suave.

3. Verifica que la carne esté cocida y rectifica el sabor.

Si lo deseas puedes acompañarlo con crema y granitos de elote.

Frijol con puerco

(6 porciones)

Ingredientes:

1 k de frijoles negros
1/4 de cebolla
2 dientes de ajo pelados
1/2 k de costilla o maciza de cerdo troceada
- sal al gusto
- arroz blanco para acompañar
- cebolla picada para servir

1. Pon a cocer los frijoles en la olla express con bastante agua, cebolla y ajo. Cuando estén medio cocidos, destapa y agrega la carne, vierte un poco de sal y regresa al fuego hasta que estén bien cocidos. Destapa la olla y verifica el sabor; de ser necesario, agrega un poco más de sal y deja hervir para que se sazonen.

2. Sirve en un plato una cama de arroz blanco y al centro frijoles con un trozo de carne. Puedes acompañar con cilantro picado y la cebolla.

Tips

A un lado del plato, sirve un recipiente con caldo donde se coció la carne para servirse al gusto.

Chicharrón en salsa verde con arroz blanco

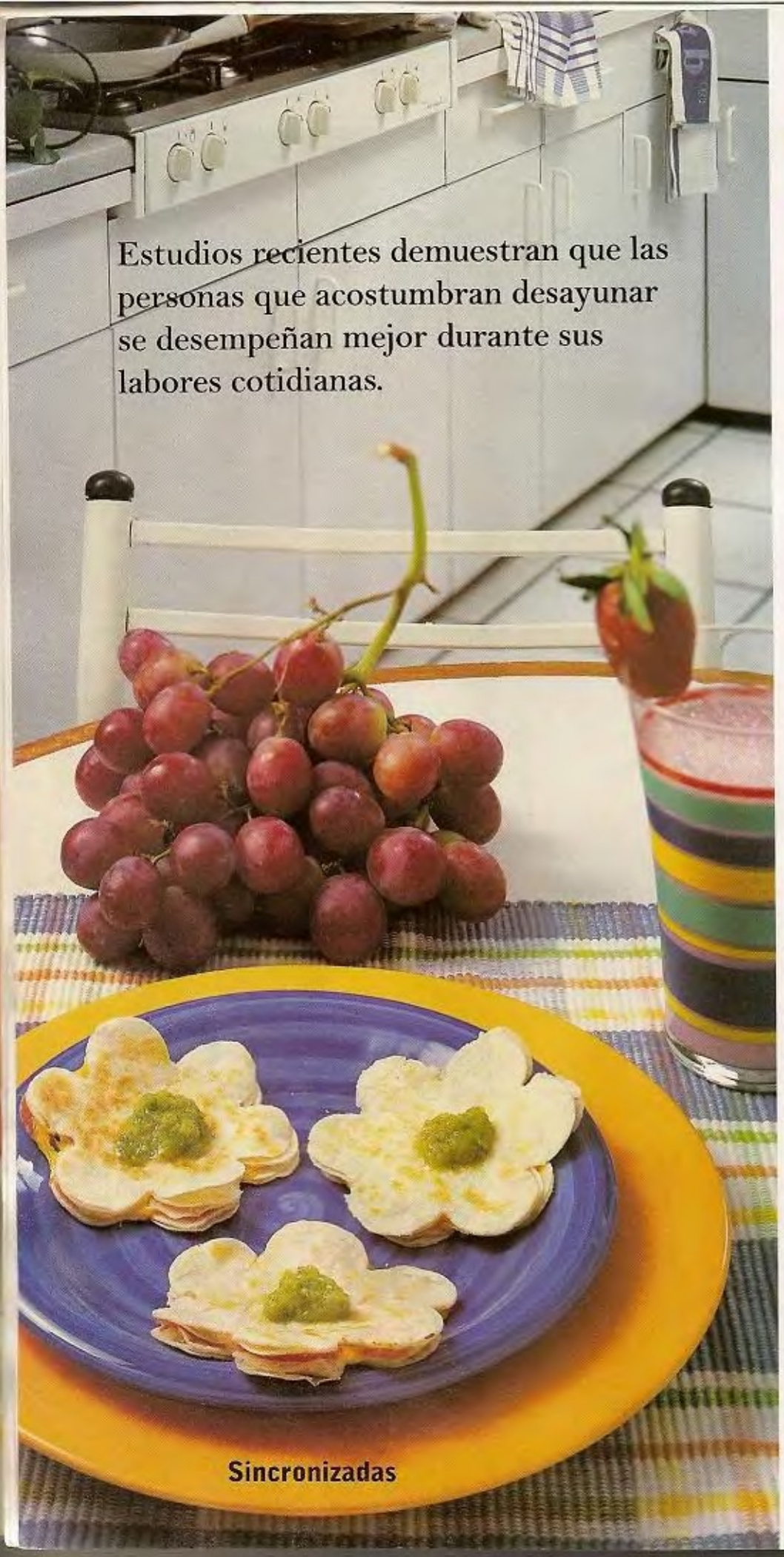
(6 porciones)

Ingredientes:

1 k de tomates verdes pelados y lavados
8 chiles verdes o al gusto
4 ajos pelados
• sal al gusto
4 cucharadas de aceite
1/2 cebolla picada
1/2 taza de caldo
500 g de chicharrón troceado
• arroz blanco cocido

1. Pon a cocer los tomates verdes y licualos junto con los chiles, el ajo y la sal.
2. En una cazuela o cacerola con el aceite, fríe la cebolla y la salsa; agrega el caldo.
3. Una vez que suelte el hervor, añade el chicharrón en trozos y permite que hierva y suavice. Verifica el sabor y sirve. Acompaña con arroz blanco.

AGRADECIMIENTO:
Recetas de la
USA Rice Federation.



Estudios recientes demuestran que las personas que acostumbran desayunar se desempeñan mejor durante sus labores cotidianas.

Sincronizadas

La imp un bue

El desayuno es la comida más importante del día, pero a ve- ces, por las prisas y la cantida de actividades cotidianas, l dejamos a un lado. Por eso e conveniente levantarse 15 o 2 minutos antes para poder de sayunar con calma e ingerir lo nutrimentos necesarios par lograr un buen desempeño d rante el resto del día.

Muchas personas aseguran n tener hambre durante las p meras horas de la mañana, pe expertos nutriólogos asegura que si se acostumbra al estóm go a recibir alimento en la m ñana, en pocos días ya pod sentir la necesidad de come esa hora.

Un ritual muy important

Estudios nutriológicos a n mundial han demostrado q las personas que se abstienen desayunar tienen un menor re dimiento y no están aptas pa desempeñar las tareas básic Esto es porque carecen de niveles básicos de nutrime como el calcio, el hierro, la v mina C y la fibra, necesarios ra rendir óptimamente.

La Universidad de Califo demostró que los niños que sayunan adecuadamente co ten menos errores aritmétic se conducen mejor en los e

ancia de esayuno

menes escritos y orales de la escuela en comparación con aquellos que se saltan el desayuno.
Así, esta primera comida se convierte en la más importante del día. Todos los nutrimentos que el cuerpo recibe son convertidos en glucosa y es precisamente en la mañana cuando más se necesita de este compuesto para desempeñarse adecuadamente. Por eso, cuando las personas no desayunan, los niveles de glucosa caen y es cuando viene la somnolencia. En estas condiciones es prácticamente imposible lograr la concentración mental y pedirle al cuerpo que desempeñe bien sus actividades físicas e intelectuales.

¿En qué consiste un buen desayuno?

Lo ideal es que el desayuno provea del 20 al 25% de la ingesta total diaria de calorías y fibra, más una generosa cantidad de vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos complejos.
Todo esto lo podemos encontrar en los huevos, el pan, la leche, el cereal y la fruta. Acostumbra a toda tu familia a no salir de casa sin, por lo menos, haber comido un par de huevos y bebido un vaso de leche.

Hot cakes de vainilla y chocolate

Sincronizadas
(6 porciones)

Ingredientes:
12 tortillas de harina
6 rebanadas de jamón
6 rebanadas de queso amarillo
• salsa verde

1. Corta las tortillas, el jamón y el queso en forma de flor con un cortador de galletas.
2. Coloca entre dos tortillas el jamón y el queso.
3. Asa en el comal y sirve calientes con la salsa verde.

Hot cakes de vainilla y chocolate
(6 porciones)

Ingredientes:
2 tazas de harina preparada para hot cakes
1 1/2 tazas de leche
2 cucharadas de cocoa en polvo
• mantequilla
• miel
• tocino

1. Prepara los hot cakes según las instrucciones de la caja.
2. Divide la masa en mitades y añade la cocoa a una de ellas.
3. Haz los hot cakes y sirve calientes con mantequilla, miel y tocino.
4. Pon uno de vainilla y uno de chocolate en cada plato.

Cuernitos
(6 porciones)

Ingredientes:
6 cuernitos
• mantequilla
• mostaza
• mayonesa
1 paquete chico de queso crema
6 rebanadas de queso manchego
6 rebanadas de jamón

1. Corta los cuernitos por la mitad, unta con la mantequilla, mostaza, mayonesa y queso crema.
2. Rellena con el queso manchego y el jamón. Calienta y sirve.

Empanadas de mole

(6 porciones)

Ingredientes:

1/2 k de pasta hojaldre
2 pechugas de pollo deshuesadas
2 cucharadas de aceite
1 bote de mole
• sal y pimienta
1 taza de caldo de pollo

1. Estira la pasta hojaldre con ayuda de un rodillo, en una superficie plana enharinada.

2. Usa un cortador de galletas para obtener los círculos del tamaño deseado.

3. Hierve el pollo y deshébralo.

4. En una cacerola fríe el aceite y agrega el mole, sazónalo y añade el caldo de pollo.

5. Agrega el pollo deshebrado y sazónalo.

6. Rellena los círculos con el pollo, dóblalos y ciérralos presionando con un tenedor por toda la orilla.

7. Fríe las empanadas y sírvelas calientes.

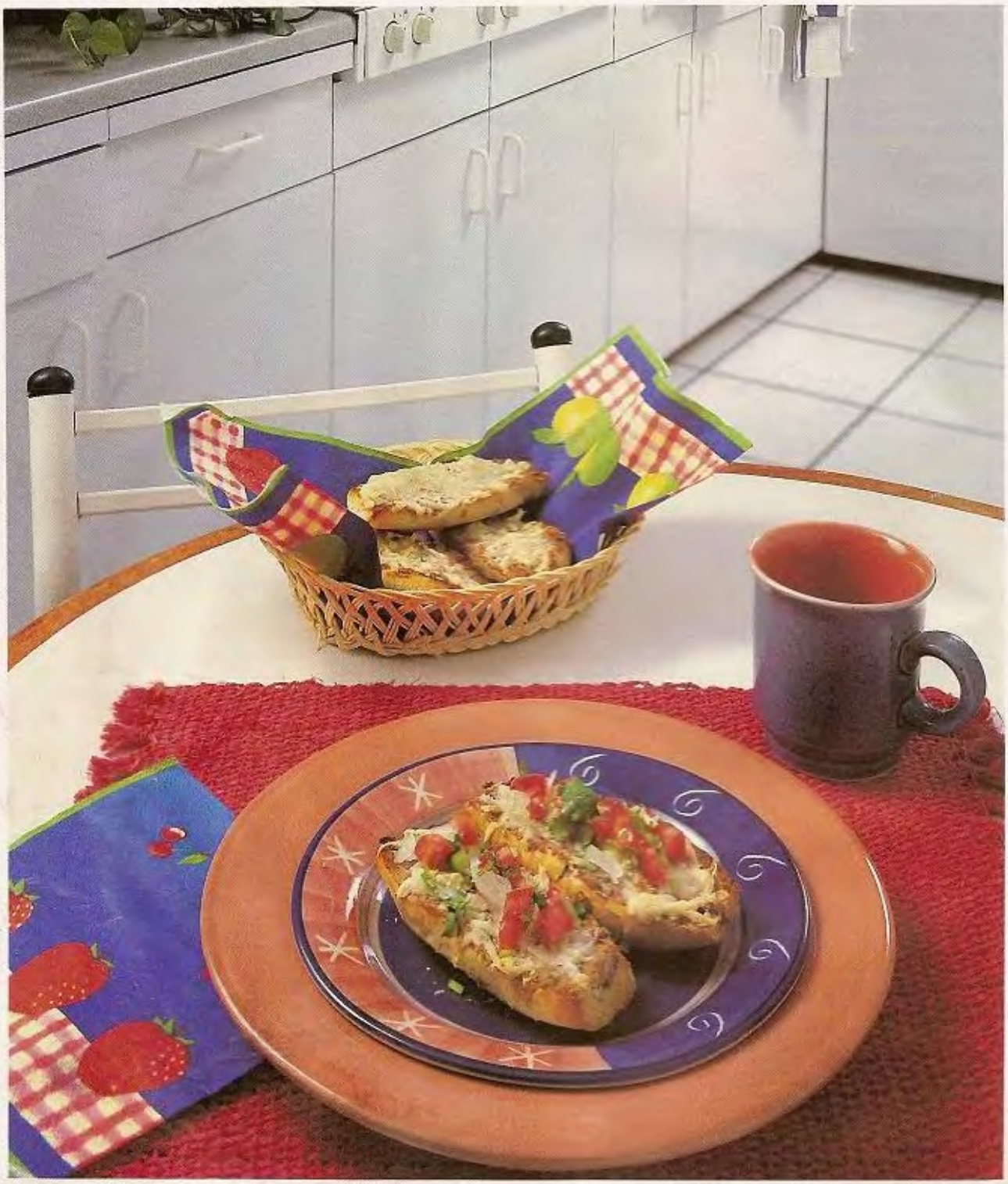
Huevo sobre pan

(6 porciones)

Ingredientes:
6 rebanadas de pan de caja
3 cucharadas de mantequilla
6 huevos
• aceite
• sal
• catsup

1. Unta las rebanadas de pan con la mantequilla y ponlas a tostar.

2. Haz los huevos estrellados y coloca cada huevo sobre las rebanadas de pan.
3. Sirve con catsup a un lado.



Molletes

(6 porciones)

Ingredientes:

12 bolillos
1/2 barra de mantequilla
1 taza de frijoles refritos
1/2 taza de queso manchego rallado
• salsa mexicana

1. Corta los bolillos por la mitad y unta la mantequilla, luego los frijoles y cubre con el queso.
2. Mete al horno a gratinar.
3. Sirve junto con la salsa mexicana de lata.

Las peras

La fruta de temporada no sólo es más barata, sino que te permite variar el menú desde la sopa hasta el postre.

Sopa de pera y pollo

(4 porciones)

Ingredientes:

- 1 pechuga
- • sal y pimienta
- 1 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio lavado
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 echalotes picados
- 1 papa sin cáscara y picada
- 3 peras sin cáscara, partidas en rebanadas
- 1 limón, su jugo
- 1/2 sobre de sustituto de azúcar
- 1/2 taza de crema light o yoghurt
- 3 tazas de caldo de pollo desgrasado
- • cebollín

1. En suficiente agua hirviente cuece el pollo; agrega sal, la cebolla, el ajo y el apio.
2. Aparte, derrite la mantequilla en una cacerola y acitrona en ella los echalotes, la papa, dos peras, el limón, el sustituto de azúcar, sal y pimienta. Espera a que las papas y las peras doren ligeramente y retira.
3. Una vez cocida la pechuga, escúrrela bien, pícala y agrégala a la mezcla de peras; vuelve a poner todo al fuego e integra la crema o el yoghurt.
4. Licua la mezcla con el limón y vacíala al caldo de pollo previamente colado y desgrasado. Calienta y espera a que suelte el primer hervor para sazonar y servir con la otra pera cortada al gusto.
5. Decora con cebollín y sirve.

Ensalada de atún con peras

(2 porciones)

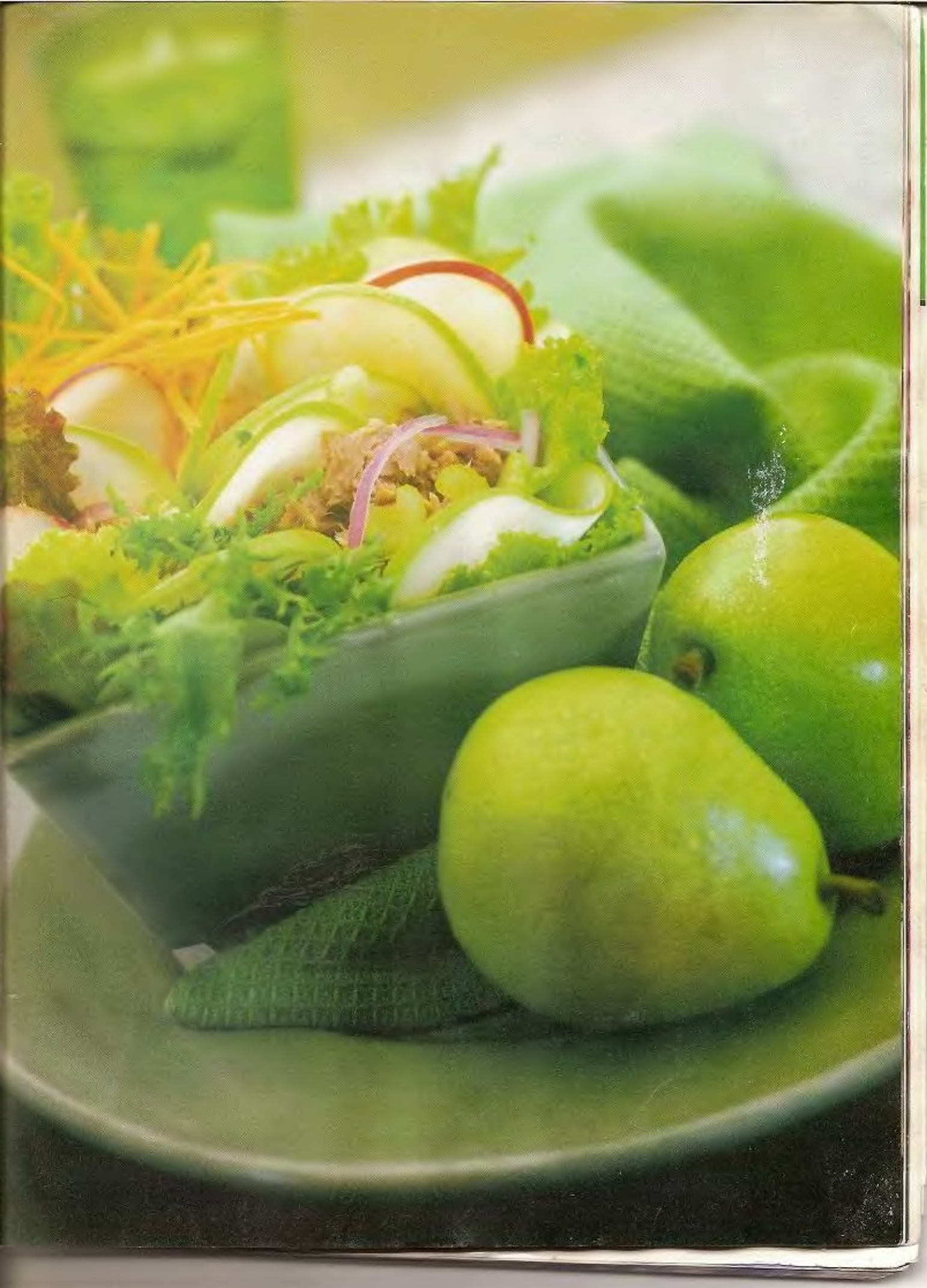
Ingredientes:

- 2 latas de atún en agua
- 1/2 limón, su jugo
- • sal y pimienta
- 4 tazas de lechuga verde
- 1/4 de cebolla morada y rebanada
- 1 zanahoria rallada
- 2 ramas de apio lavado y rebanado
- 2 peras

Para la vinagreta:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de mayonesa light
- 2 cucharadas de cebolla morada, picada
- 1 cucharadita de salsa picante

1. Mezcla el atún con el jugo de limón, sal y pimienta. Reserva.
2. Licua todos los ingredientes de la vinagreta y reserva.
3. Coloca las lechugas en platos hondos y repárteles el atún, la cebolla, la zanahoria, el apio y las peras cortadas en rebanadas finas.
4. Sirve la ensalada acompañada con la vinagreta. Para prepararla sólo necesitas mezclar vigorosamente todos los ingredientes indicados.



Pollo con pera al estragón

(2 porciones)

Ingredientes:

2 cucharadas de estragón
2 cucharadas de mantequilla, sin sal
1/2 cucharada de vinagre
2 granos de pimienta
1 cucharadita de semillas de mostaza
2 dientes de ajo troceados
• sal
2 pechugas partidas en dos y deshuesadas
2 peras
1/2 taza de caldo de pollo desgrasado
1/3 taza de vino blanco

1. Machaca el estragón con la mantequilla, el vinagre, la pimienta, las semillas de mostaza y el ajo. Mezcla bien y sazona con sal.
2. Unta las pechugas con parte de la mezcla de estragón y acomódalas sobre una charola para horno. Hornéalas a 200° C, hasta que doren. Retíralas del horno y pásalas a una cacerola.
3. Agrega a la cazuela las peras rebanadas en gajos gruesos, el resto de la salsa de estragón y el caldo. Deja hervir durante cinco minutos y añade el vino; evita que las peras se cuezan demasiado porque pueden deshacerse.
4. Sirve y adorna con estragón picado.

Puedes acompañar con tomates asados y/o rellenos.

Ensalada de peras y betabel

(2 porciones)

Ingredientes:

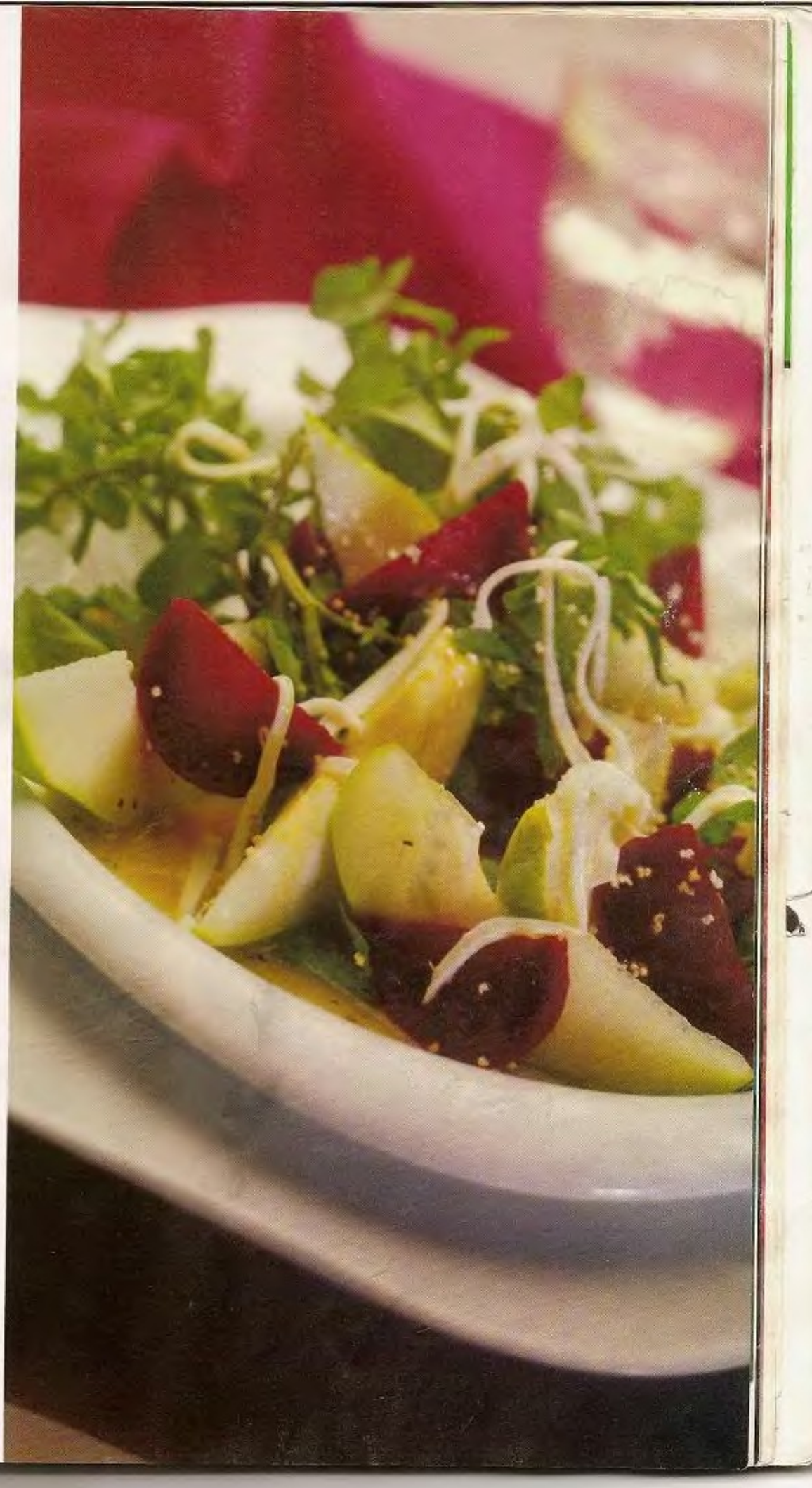
Para la vinagreta:

1/2 taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharada de mostaza
• sal y pimienta

Para la ensalada:

3 betabeles cocidos y pelados
2 peras
3 manojos de berros bien lavados y desinfectados
250 g de quesillo (queso Oaxaca)
1/2 taza de frambuesas (o cualquier frutilla de la estación)
1/4 taza de salvado tostado o amaranto natural

1. Vacía los ingredientes de la vinagreta en un frasco con tapa y agítalas fuertemente.
2. Corta los betabeles a tu gusto, al igual que las peras.
3. Acomoda una cama de berros en cada plato, agrega la pera, el betabel, el quesillo, las frambuesas y el salvado o el amaranto.
4. Agita nuevamente la vinagreta, baña la ensalada con ella y sirve.



Compota de peras y verduras

(2 porciones)

Ingredientes:

1 berenjena cortada en rebanadas delgadas
1/4 taza de aceite de oliva
• sal y pimienta
2 peras
2 sobres de sustituto de azúcar
3 dientes de ajo pelados y picados
1/2 cebolla picada
2 jitomates picados, sin piel ni semillas (reserva el jugo)
2 cucharadas de alcaparras (opcional)
5 ciruelas peladas y picadas
1 cucharada de vinagre balsámico

Para decorar:
2 cucharadas de nuez

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Barniza las rebanadas de berenjena con aceite, por ambos lados y uniformemente. Acomódalas en una charola para horno previamente engrasada, espolvoréalas con sal al gusto y hornéalas durante 25 minutos o hasta que estén suaves. Te recomendamos voltearlas a la mitad del tiempo.
3. Mientras tanto, descorazona las peras y córtalas en trozos. Acomódalas también en una charola para horno engrasada, barnízalas con aceite y espolvoréales el sustituto de azúcar. Hornéalas durante 15 minutos, hasta que queden doradas.
4. Aparte, acitrona en una sartén una cucharada de aceite el ajo, la cebolla y los jitomates. Mezcla bien y hierve a fuego bajo durante cinco minutos.
5. Para este momento ya tendrás la berenjena cocida, pícala en triángulos y añádela a la sartén de jitomates. Integra el jugo de los jitomates y las alcaparras; cocina durante 10 minutos más.
6. Agrega las peras, las ciruelas y las pasas. Sazona con vinagre, sal, pimienta y hierve durante cuatro minutos más.
7. Sirve y adorna con nuez.

Peras rellenas de fruta

(4 porciones)

Ingredientes:

1/2 taza de uvas peladas y partidas a la mitad
1 nectarina pelada y cortada en cubitos
8 hojas de menta, picadas
1/2 taza de Jerez seco
8 sobres de sustituto de azúcar
3/4 taza de jugo de manzana
1 limón, su jugo
4 peras
1 cucharadita de fécula de maíz
6 nueces picadas (opcional)

Para decorar:

• hojitas de menta

1. Mezcla las uvas con la nectarina, la menta, la mitad del Jerez y dos sobres de sustituto de azúcar.

2. Combina 1/2 taza de agua hirviente con los jugos, la otra mitad del Jerez y el resto de los sobres de sustituto de azúcar.

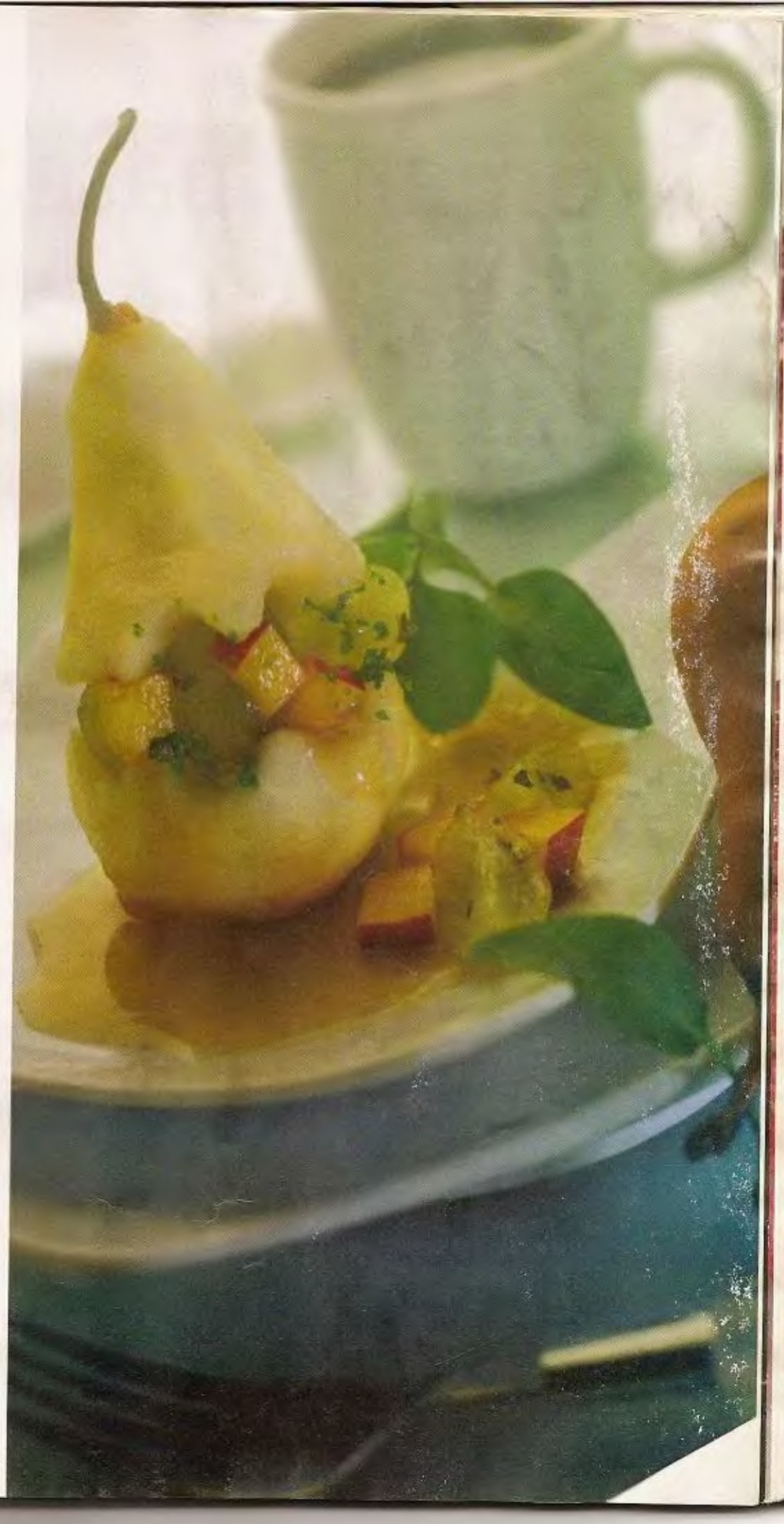
3. Pela las peras, dejándoles el tallito, y córtales las bases para que se puedan parar. Mételas a la salsa para que marinen (tres horas serán suficientes).

4. Saca las peras de la marinada y ponlas en una cacerola con la fécula de maíz, deja hervir a fuego lento y mueve de vez en cuando hasta que quede una miel ligera.

5. Pon una vaporera con agua hirviente, coloca las peras adentro y déjalas hervir durante 30 minutos o hasta que suavicen.

6. Corta las peras un poco más debajo de la mitad, en forma de picos. Saca el corazón y parte de la pulpa de todas las peras, para rellenarlas con fruta. Espolvoréalas con nuez y acomódalas en platos.

AGRADECIMIENTO:
Peras USA



Peras rellenas de fruta

(4 porciones)

Ingredientes:

1/2 taza de uvas peladas y partidas a la mitad
1 nectarina pelada y cortada en cubitos
8 hojas de menta, picadas
1/2 taza de Jerez seco
8 sobres de sustituto de azúcar
3/4 taza de jugo de manzana
1 limón, su jugo
4 peras
1 cucharadita de fécula de maíz
6 nueces picadas (opcional)

Para decorar:

- hojitas de menta

1. Mezcla las uvas con la nectarina, la menta, la mitad del Jerez y dos sobres de sustituto de azúcar.

2. Combina 1/2 taza de agua hirviente con los jugos, la otra mitad del Jerez y el resto de los sobres de sustituto de azúcar.

3. Pela las peras, dejándoles el tallito, y córtales las bases para que se puedan parar. Mételas a la salsa para que marinen (tres horas serán suficientes).

4. Saca las peras de la marinada y ponlas en una cacerola con la fécula de maíz, deja hervir a fuego lento y mueve de vez en cuando hasta que quede una miel ligera.

5. Pon una vaporera con agua hirviente, coloca las peras adentro y déjalas hervir durante 30 minutos o hasta que suavicen.

6. Corta las peras un poco más debajo de la mitad, en forma de picos. Saca el corazón y parte de la pulpa de todas las peras, para rellenarlas con fruta. Espolvoréalas con nuez y acomódalas en platos.

AGRADECIMIENTO:
Peras USA

De todo corazón

Hay muchas maneras de decir te quiero, ¡elige la que más se te antoje!

Reina de corazones

(12 porciones)

Ingredientes:

220 g de azúcar glass cernida
200 g de mantequilla
500 g de harina cernida
1/4 de cucharadita de sal
2 huevos
2 frascos de mermelada de chabacano, colada
• colorante vegetal rojo

1. Bate la mantequilla con 200 gramos de azúcar glass, hasta acremar.
2. Agrega el resto de los ingredientes, batiendo hasta incorporar.
3. Cubre con plástico autoadherible y deja reposar la masa en el refrigerador durante una hora.
4. Extiende la mitad de la masa, con un centímetro de grueso.
5. Corta el corazón.
6. Extiende la otra mitad de la masa en la misma forma y corta otro corazón del mismo tamaño.
7. A este segundo corazón, fórmale con cortadores de galleta otros corazones en el centro.
8. Hornea durante 25 minutos o hasta que la masa esté cocida y firme, pero no dorada.
9. Deja enfriar y cubre el primer corazón con la mermelada pintada de rojo.
10. Espolvorea el segundo corazón con el azúcar glass restante y colócalo como tapa.

Conitos con crema y fruta

(6 porciones)

Ingredientes:

1/2 k de pasta hojaldre
1 huevo
1 l de crema Chantilly

Para decorar:

• almendra fileteada

Para servir:

1 cajita de fresas
2 cajitas de frambuesas

1. Con la ayuda de un rodillo, estira la pasta hojaldre en una superficie plana enharinada.
2. Corta la pasta hojaldre en tiras de un centímetro y medio de ancho.
3. Enrolla la pasta en tubos de aluminio para horno, sobreponiendo la pasta como espiral.
4. Bate ligeramente el huevo y barniza los conos para darles color.
5. Hornéalos a 190° C durante 30 minutos, o hasta que se doren.
6. Déjalos enfriar y rellénalos de crema Chantilly.
7. Decóralos con almendras fileteadas.
8. Sírvelos con las fresas y las frambuesas.

Gelatina pasión

(12 porciones)

Ingredientes:

Para la gelatina de leche:

- 1 l de leche
- 1 taza de azúcar
- 6 yemas
- 2 cucharadas de grenetina natural
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- • crema Chantilly
- • jarabe de chocolate

Para la gelatina de agua:

- 1/2 k de fresas lavadas, desinfectadas y molidas
- 1/2 k de zarzamoras lavadas y molidas
- 1/4 taza de azúcar
- 2 1/2 cucharadas de grenetina natural

1. Para hacer la gelatina de leche, hierve la leche con la mitad del azúcar.

2. Aparte, incorpora las yemas con el azúcar restante.

3. Hidrata la grenetina en un cuarto de taza de agua.

4. Cuando hierva la leche, agrega la mezcla de yemas pasándola por un colador y disminuye el fuego.

5. Sigue moviendo la mezcla hasta que suelte el primer hervor.

6. Agrega la grenetina revolviendo para que se disuelva.

7. Añade la vainilla.

8. Vierte la mitad de la mezcla en un molde para gelatina.

9. Refrigera hasta que se cuaje.

10. Para hacer la gelatina de agua, une las pulpas de fruta.

11. Añade el azúcar y coloca sobre el fuego.

12. Hidrata la grenetina en un cuarto de taza de agua.

13. Retira de la lumbre cuando suelte el primer hervor.

14. Añade la grenetina para que se disuelva.

15. Vierte una parte de la mezcla sobre la gelatina de leche ya cuajada.

16. Repite la operación para formar los colores alternados.

17. Decora con la crema y el chocolate líquido.

Corazón con rosas

(20 porciones)

Ingredientes:

2 paquetes de gelatina de fresa, de agua
• aceite en aerosol
1 lata de leche evaporada
1 lata de leche condensada
1 lata de media crema
2 tazas de nueces
3 sobres de grenetina sin sabor
• pétalos de rosa

1. Disuelve la gelatina de fresa en ocho tazas de agua caliente. Vierte en un molde de corazón, previamente rociado con aceite en aerosol. Refrigera durante tres horas.
2. Licua las leches, la media crema y las nueces. Reserva.
3. Disuelve la grenetina en una taza de agua fría. Calienta a fuego lento y licua con los demás ingredientes. Deja enfriar.
4. Vierte en una jarra de pico y sin sacar el molde del refrigerador, agrega poco a poco por una orilla del molde. Refrigera durante tres horas más.
5. Desmolda la gelatina en una platón y adórnala con pétalos de rosas, previamente lavados y desinfectados.

Corazón de rosa

(20 porciones)

Ingredientes:

Pastel:

1 caja de harina preparada para pastel de vainilla y los ingredientes necesarios para prepararlo

Merengue rosa:

2 claras

1 3/4 tazas de azúcar

2 cucharaditas de jugo de limón recién exprimido

1/4 cucharada de cremor tártaro

• colorante vegetal rojo

Dibujos blancos:

1 clara

1 1/2 tazas de azúcar glass

• chochos de azúcar plateados en forma de corazón para decorar (de venta en tiendas departamentales en el área de esencias)

1. Prepara el pastel siguiendo las instrucciones de la caja y hornea en un molde de corazón forrado con papel encerado.
2. Enfría sobre una rejilla y desmolda cuando esté frío. Retira el papel encerado.
3. Para el merengue, coloca a baño María con el agua hirviendo pero fuera de la lumbre, las claras, azúcar, dos cucharadas de agua, jugo de limón y cremor tártaro. Bate hasta formar picos suaves y retira del agua. Sigue batiendo hasta formar picos duros.
4. Vierte gota a gota el colorante rojo vegetal hasta obtener un color rosa.
5. Voltea el pastel en una tabla o platón y unta el merengue con una espátula de metal hasta cubrir completamente. Deja secar al menos tres horas.
6. Prepara la mezcla blanca: bate la clara hasta que esponje y vierte poco a poco el azúcar glass. Sigue batiendo hasta que la mezcla esté tersa.
7. Vierte en una duya o jeringa con punta para escribir y forma un corazón en el centro.
8. Decora con puntos y corazones todo el pastel y deja secar.

Galletas de oblea

(25 galletas)

Ingredientes:

100 g de azúcar glass
100 g de mantequilla suavizada
3 claras
100 g de harina cernida
• colorante vegetal

1. Acrema la mantequilla con el azúcar glass.
2. Añade las claras e incorpora la harina, batiendo bien.
3. Con una espátula suave, pasa la mezcla sobre esténciles hasta rellenar el dibujo.
4. Hornea de tres a cinco minutos, a 200° C.
5. Si deseas hacer dibujos de colores, pinta una parte de la mezcla de color rojo y con un cartucho, haz los dibujos después de haber pasado la mezcla sobre el esténcil.

Garabatos de corazón

(12 porciones)

Ingredientes:

300 g de azúcar glass, cernida
200 g de mantequilla
500 g de harina cernida
2 huevos
50 g de almendras peladas y molidas
1/4 cucharadita de sal

Relleno:

200 g de crema ligera
200 g de chocolate oscuro, picado

1. Con la paleta de la batidora, bate la mantequilla con el azúcar glass, hasta acremar.
2. Agrega el resto de los ingredientes batiendo hasta incorporar.
3. Cubre con plástico autoadherible y deja la masa en el refrigerador, durante una hora.
4. Extiende la masa de un centímetro de grueso.
5. Corta las galletas con un cortador en forma de corazón.
6. Colócalas en una charola previamente engrasada.
7. Hornea a 180° C durante ocho minutos o hasta que estén cocidas.
8. Deja enfriar y rellena la mitad de las galletas.

Mousse de corazón con marmoleado de fresa y crema

(8 porciones)

Ingredientes:

225 g de fresas precongeladas
3 cucharadas de azúcar
4 yemas
1 1/2 latas de leche condensada
1 1/2 tazas de leche
3 sobres de grenetina en polvo disuelta en 200 ml de jugo de naranja
4 cucharadas de mermelada de naranja
3 cucharadas de licor de naranja
2 cucharadas de fécula de maíz
1/2 l de crema para batir
2 cucharadas de azúcar glass
5 fresas rebanadas para decorar

1. Espolvorea en un tazón las fresas con el azúcar y espera a que se descongelen.
2. Bate las yemas a velocidad media y agrega las leches hasta incorporar. Baja la velocidad, vierte la grenetina e integra nuevamente.
3. Cocina a fuego lento moviendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que espese.
4. Vierte la natilla en un tazón, cúbrela con plástico y refrigera.
5. Muele las fresas con la mermelada hasta que estén suaves y pon al fuego con el licor de naranja.
6. Cuando suelte el primer hervor agrega la fécula previamente disuelta en tres cucharadas de agua fría. Hierve durante un minuto y medio y retira del fuego.
7. Bate la crema con el azúcar glass hasta formar picos duros.
8. Reserva en una duya con punta de estrella un poco de crema para decorar el contorno del corazón y enfría en el congelador.
9. Envuelve la crema batida con la natilla y sigue las instrucciones del paso a paso.
10. Decora con la crema batida y las fresas.

De Nueva Zelanda a tu mesa

El kiwi es uno de los frutos más frescos y deliciosos. Varía su presentación y prepáralo en ensalada.

Kiwis con coco tropical

(4 porciones)

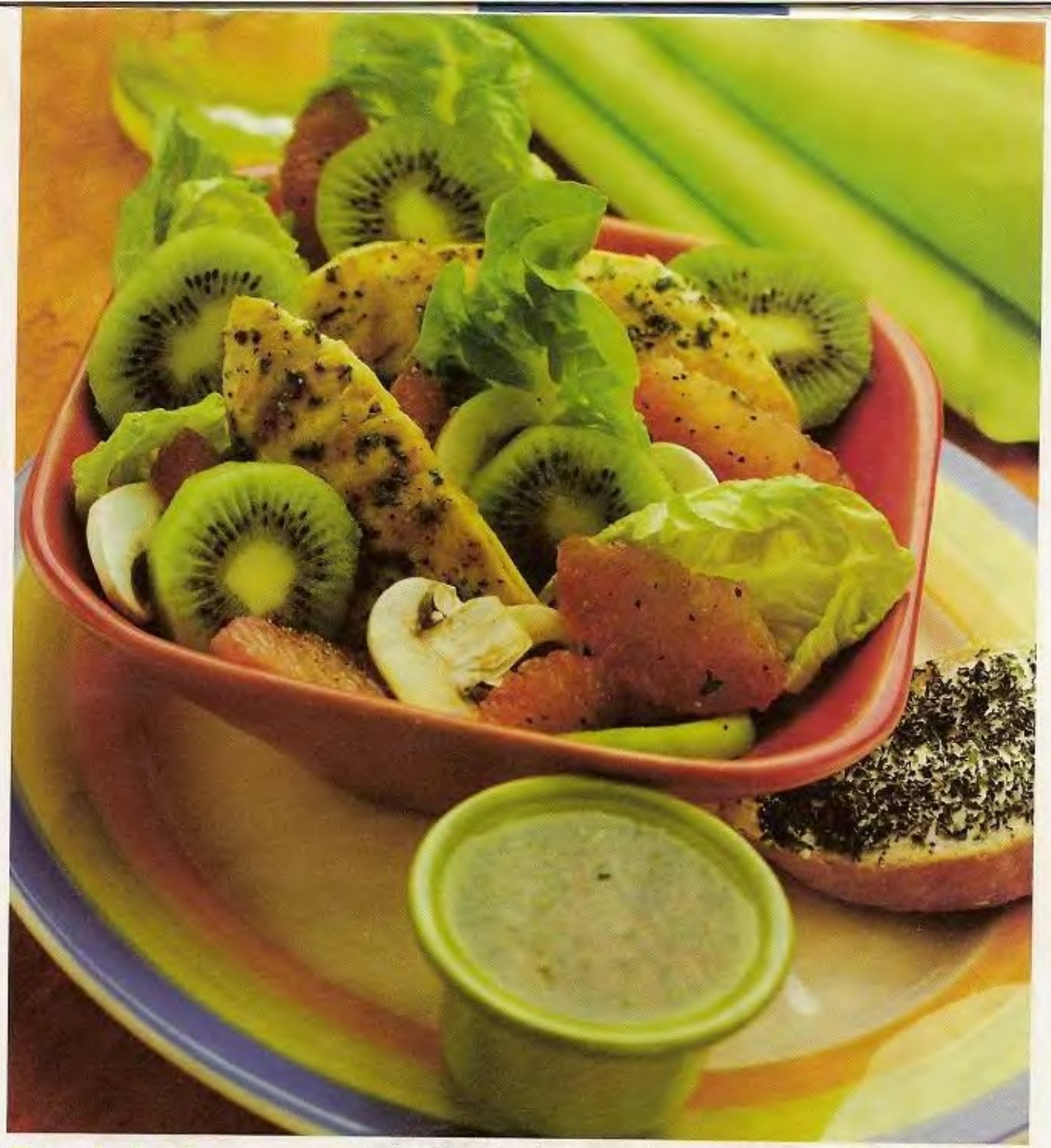
Ingredientes:

- 4 kiwis, pelados
- 1 limón, su jugo
- 1 1/2 tazas de crema de coco
- 2 naranjas, su jugo
- azúcar al gusto
- hielo picado
- vodka al gusto (opcional)
- 2 kiwis, pelados y en rodajas

1. Machaca la pulpa de los cuatro kiwis pelados.
2. Licua el puré de kiwi con el jugo de limón, la crema de coco, el jugo de naranja, azúcar y un poco de hielo picado. Si deseas, añade vodka al gusto a la mezcla.
3. Sirve en copas llenas de hielo picado. Decora con una rodaja de kiwi y con hojas de menta.

Tips

Siempre que prepares salsas o uses kiwis machacados o licuados, retira el corazón del centro de la fruta.



Ensalada de pechuga y kiwi

(4 porciones)

Ingredientes:

1 toronja o 2 naranjas
1 maracuyá
• vinagre de manzana
• sal y pimienta blanca recién molida
1 cucharadita de hierbas finas
• aceite de oliva
2 cucharadas de miel de abeja
1 pechuga de pollo, cortada en tiras
1 cucharada de mantequilla
1 manojo chico de berros
4 champiñones, lavados y rebanados
6 hojas de lechuga, lavadas y escurridas
4 kiwis, pelados y rebanados

1. Pela la toronja sin dejar restos de piel. Aparta algunos gajos y exprime el zumo del resto.
2. Pasa la pulpa del maracuyá por un colador. Añádele un poco de vinagre.
3. Salpimienta el zumo de toronja, mezcla para que la sal se disuelva. Agrega las hierbas y media taza de aceite. Cuando todo esté integrado, añade la salsa de maracuyá, la miel y un chorrito de vinagre. Sazona y reserva.
4. Salpimienta las tiras de pechuga y sofríelas en dos cucharadas de aceite y en la mantequilla hasta que estén doradas. Escurre la grasa.
5. En un plato, mezcla los berros, los champiñones y la lechuga con los gajos de toronja que habías apartado. Coloca los kiwis sobre la ensalada y, sobre estos, las tiras de pechuga. Acompaña con la salsa de maracuyá.

Tips

La pimienta blanca se usa para mantener puro el color de algunas salsas y aderezos.

Ensalada de jamón serrano y kiwis

(4 porciones)

Ingredientes:

200 g de queso fresco
• aceite

Para la ensalada:

1 lechuga escarola, lavada y desinfectada
4 kiwis
1 aguacate cortado en rebanadas
16 rebanadas de jamón serrano

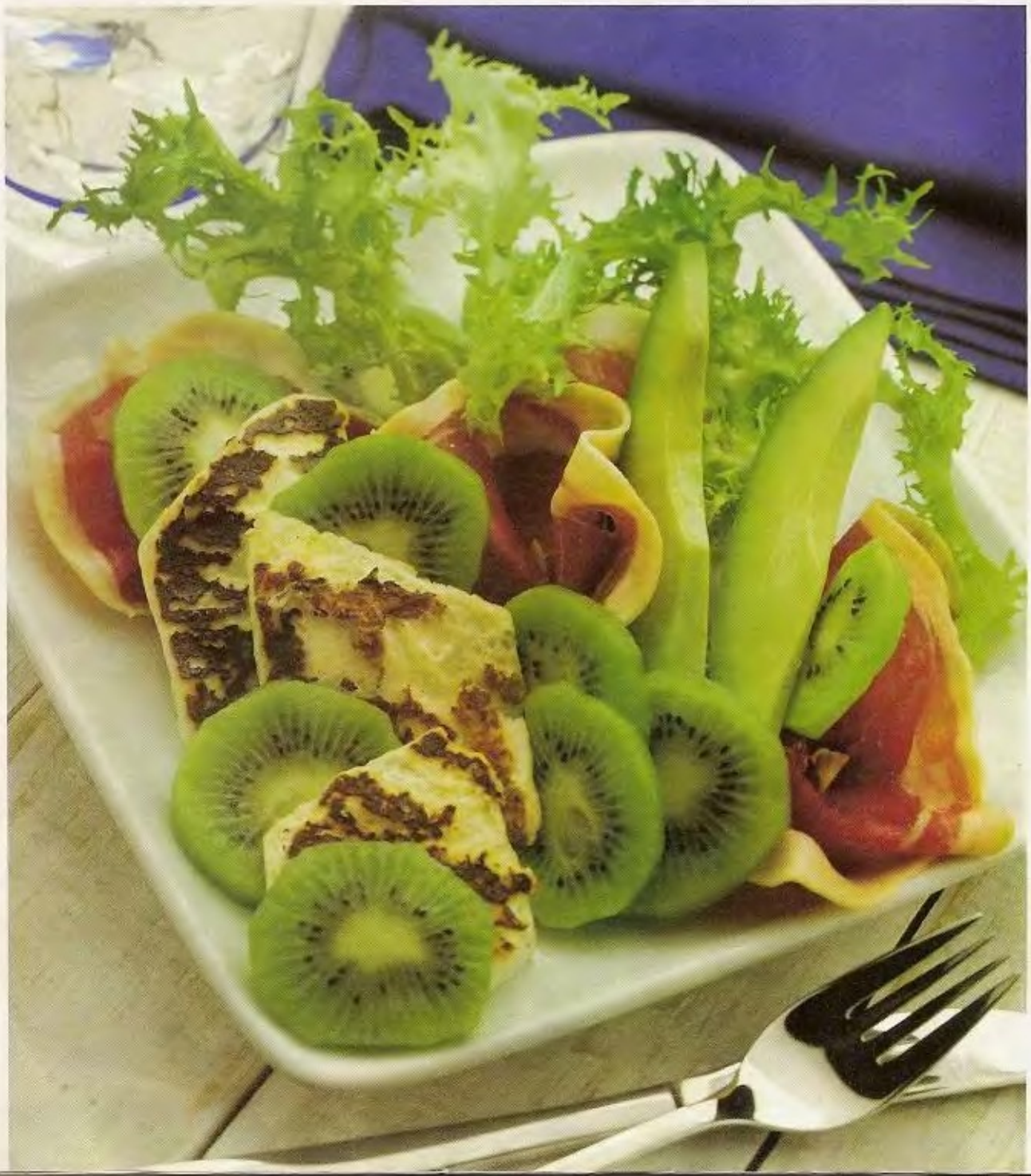
Para la vinagreta:

3 cucharadas de vinagre blanco
1 limón, su jugo
1/2 taza de aceite puro de olivo
• sal y pimienta recién molida

1. En una sartén, dora el queso en un poco de aceite.

2. Distribuye la lechuga, los kiwis, el aguacate y los quesos en cuatro platos. Coloca hasta arriba el jamón serrano.

3. Para preparar la vinagreta, mezcla todos sus ingredientes y sazónalos al gusto.



Ensalada de rajas Carnation

Tiempo de Preparación: 30 minutos • 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla, rebanada
- 6 chiles poblanos, pelados, desvenados y en rajas
- 1 lata de granos de elote (400g)
- 1 cucharada de **MAGGI Pollo**
- 1 lata de leche evaporada **CARNATION CLAVEL**
- 4 huevos, cocidos y rebanados

1. Calienta la mantequilla y sofríe la cebolla, los chiles y los granos de elote.
2. sazona con el MAGGI Pollo e incorpora la leche evaporada CARNATION CLAVEL.
3. cocínalo 5 minutos moviéndolo constantemente.

Listo: Ofrécelo acompañado de los huevos cocidos.

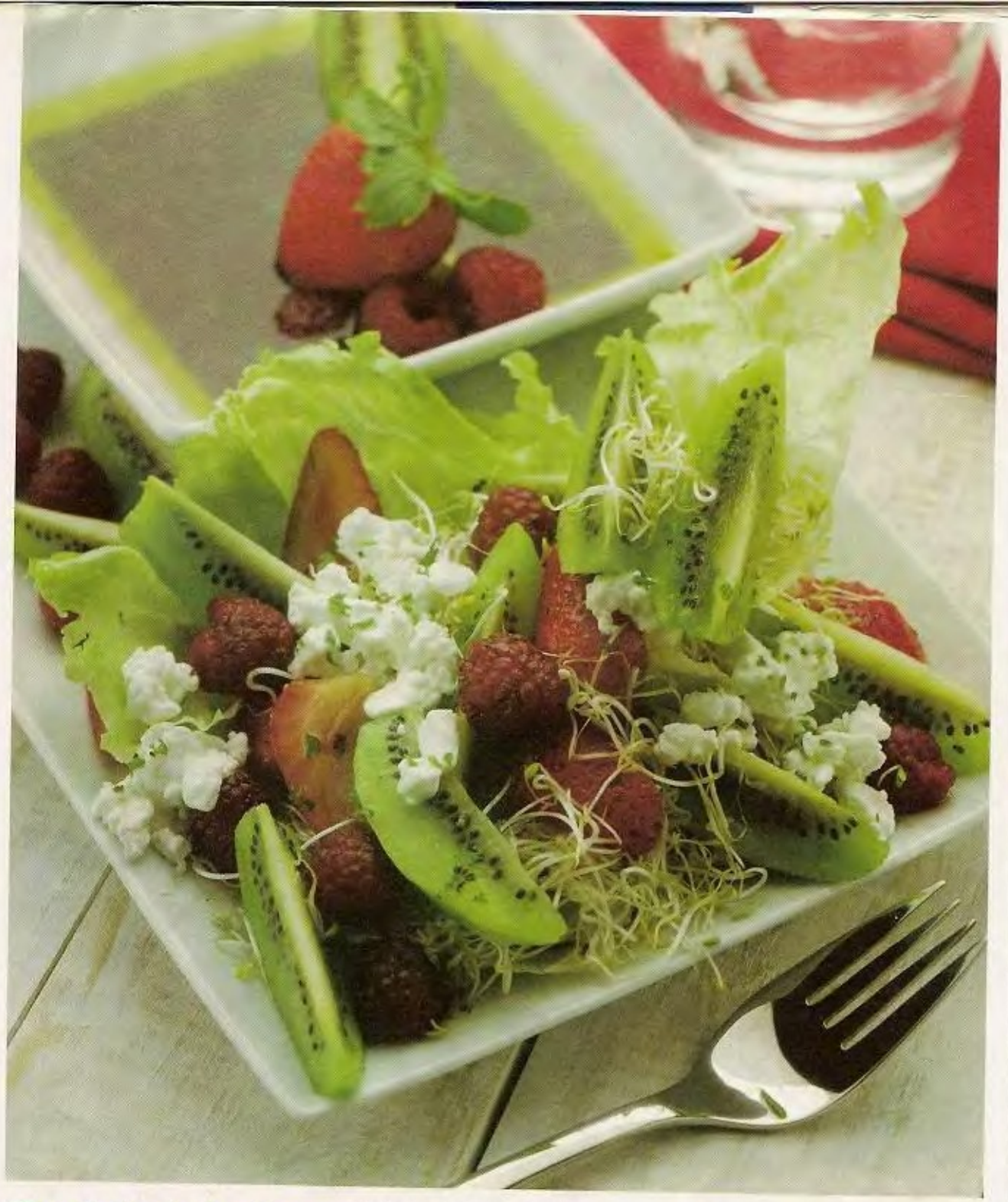
Consejo: Puedes servirlo con cilantro picado si gustas.

LA LECHE IDEAL PARA COCINAR

¿Quieres más recetas?

Elaborado y promovido por: NESTLÉ MEXICANA, S.A. DE C.V.
NESTLÉ SATISFACCIÓN AL CONSUMIDOR
Tel. 5262 5555. Lada sin costo: 01 800 563 7853
www.nestle.com.mx

LA LECHE DA PROTEÍNAS



Ensalada de brotes de alfalfa, kiwis y frutas silvestres

(4 porciones)

Ingredientes:

1 toronja rosada

Para el aderezo:

2 cucharadas de vinagre balsámico
1/3 de taza de aceite de oliva
1 cucharada de menta picada
1 cucharada de azúcar
• sal y pimienta

Para la ensalada:

250 g de kiwis, pelados y cortados
100 g de frutillas del bosque
10 hojas medinas de lechuga romana
150 g de requesón o queso cottage
1 taza de alfalfa germinada

1. Con un cuchillo filoso, pela la toronja. Trata de quitar toda la cáscara, incluyendo la superficie blanca. Separa los gajos y reserva.
2. Mezcla el vinagre con el aceite, la menta y el azúcar; sazona. Remoja las frutas en este aderezo.
3. Reparte el resto de los ingredientes en los platos y decora con la fruta. Para terminar, espolvorea un poco más de pimienta.

Kiwis y frutas a la mostaza

(4 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar
- 4 kiwis cortados en rebanadas
- 1 pera cortada en rebanadas
- 2 nectarinas cortadas en rebanadas
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- 1/2 taza de vinagre de vino blanco
- 1/3 taza de eneldo finamente picado

1. Con el azúcar y con media taza de agua, prepara un almíbar. Hiérvelo durante 10 minutos.
2. Añade la fruta al almíbar y cuece a fuego lento durante cinco minutos. Cuela, deja enfriar y reserva.
3. Condimenta la fruta con la sal y la mostaza, revuelve y permite que repose una o dos horas.
4. Añade el vinagre, la fruta y el eneldo. Revuelve y guárdalo en frascos esterilizados.

También puedes agregar piña y mango verde.

Tips

Para esterilizar un frasco, hiérvelo durante tres minutos con las tapas por separado. Cuando estén listos, sácalos del agua y escúrrelos. La fruta estará lista para su consumo a los dos días, pero se conservará hasta un año.

Agradecimiento:
California Kiwifruit Commission

Rico, nutritivo y versátil

El pollo es un alimento que a todos gusta y se puede preparar de muchas maneras diferentes. ¿Quieres probar?

Por: Gabriela Garay

Pollo envuelto en tocino

(4 porciones)

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- sal y pimienta
- 4 rebanadas de jamón
- 4 rebanadas de queso manchego
- 8 rebanadas de tocino
- aceite

1. Haz un corte en el centro de las pechugas y salpiméntalas.
2. Haz unos rollitos de jamón y queso; colócalos dentro del corte de las pechugas y envuélvelas. Posteriormente, enróllalas con el tocino.
3. Fríe las pechugas en un poco de aceite, hasta que dore el tocino, y sirve.